

# 中国曲艺音乐集成





ISBN 7-5076-0271-0



9 787507 602715 >

ISBN 7-5076-0271-0

J·261

定价:160 元



# 中国 曲艺音乐 集成

西藏卷

《中国曲艺音乐集成》全国编辑委员会  
《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑委员会

中国 ISBN 中心



**中国曲艺音乐集成·西藏卷**  
**《中国曲艺音乐集成》全国编辑委员会**  
**《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑委员会**  
**中国 ISBN 中心出版**  
**新华书店北京发行所发行**  
**北京冠中印刷厂印刷**

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:62.5 插页:18 字数:125 万

2007 年 6 月北京第一版 2007 年 6 月北京第一次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 7—5076—0271—0/J·261

定价:160 元



中 华 人 民 共 和 国 文 化 部  
中 华 人 民 共 和 国 国 家 民 族 事 务 委 员 会 主 办  
中 国 音 乐 家 协 会

国家社科基金资助重大项目  
国家艺术科学规划重点项目

新  
解  
讀  
PDG



# 《中国曲艺音乐集成》全国编辑委员会

主 编：

孙 慎

副 主 编：

章 鸣 冯光钰(常务)

本卷特约编审：(以姓氏笔画为序)

田联韬 胡 坦 嘉雍群培 戴宏森  
樊祖荫

## 总 编 辑 部

主 任：

黄俊兰

本卷责任编辑：

荣 木

新 解 覺  
PDG



# 《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑委员会

主 编：

白 曲

编 辑：

格 来

马阿鲁 刘志群

编 务：

白 曲

责任编辑：

白 曲

新 知 覺

PDG



## 撰稿及摄影美术

### 综 述:

白 曲(执笔) 刘志群

### 概 述:

仲 鲁	白 曲	刘志群
古 尔 鲁	白 曲	刘志群
百	白 曲	刘志群
折 嘎	白 曲	刘志群
格萨尔仲	白 曲	刘志群
夏	白 曲	刘志群
喇嘛玛呢	白 曲	刘志群

### 摄影美术:

张 鹰 索 次 次 巴 白 曲

### 藏文记录及翻译:

王世镇 卓玛央宗 扎西旺堆 德庆卓嘎等

新 解 覺  
PDG



# 总 序

孙慎

曲艺音乐又称说唱音乐,是以说、唱为手段来状物写景、倾诉感情、表达故事、刻画人物的一种独特的艺术形式。它同民歌、戏曲音乐、民间器乐曲一样,是中华民族绚丽多彩的传统音乐文化的重要组成部分。

## 一

曲艺音乐历史悠久,源远流长。

先秦时代有一种叫“成相”的歌谣形式,歌唱时以竹筒制的打击乐器“相”作伴奏。《汉书·艺文志》载有《成相杂辞》十一篇,今已佚。但从荀子(约前 313—前 238 年)的《成相篇》中仍可窥见它的概貌。全篇四句一韵。它的特点主要表现在字数和节奏上,全篇每一段都是这样:

×××

×××

×× ×× ×××

×××× ×××× ×××

这种字数的配合和节奏的形式很富于变化,特别是最后十一字句,而每段通过反复又使通篇十分统一。《成相篇》的内容宣传为君治国之道,间杂历史故事,对当时现实有所批判。荀子通过《成相》这一形式来宣扬他的政治主张,《成相》在当时可能是一种较普遍的歌谣形式。从《成相篇》的文词看来,它已不是一般的歌谣,而是一种叙事歌曲。清卢文有(1717—1795)认为:“审此篇音节,即后世弹词之祖。”(《荀子集解》)这个说法可能过于绝对化。如果说《成相》这一民间叙事歌曲形式对于曲艺音乐的形成产生过一定的影响,或者说两者之间有着一定的渊源关系,也许是比较符合实际的。



两汉时代乐府诗歌中有一些篇幅较长的叙事歌曲如《陌上桑》、《白头吟》、《焦仲卿妻》<sup>①</sup>等,其中有的还有复杂的情节。如《焦仲卿妻》(通称《孔雀东南飞》),全歌长达355句,1700多字。内容叙述汉末庐江郡发生的一幕家庭悲剧。主人公焦仲卿和刘兰芝夫妇爱情非常深厚。但焦母不喜欢兰芝,逼迫仲卿将兰芝遣送回娘家。兰芝回娘家后又被亲兄强迫许嫁太守的儿子,她不屈而投水自尽,仲卿也随着自缢身亡。他们为了忠于爱情,以一死表示对于封建礼教和压迫者的反抗。歌中既有故事情节的描述,也有人物之间的对话和人物内心感情的倾诉。在韵文唱词之前还有一段散文的序。从《焦仲卿妻》的内容和艺术表现形式看来,这已不是一般的叙事歌曲,而是类似说、唱结合的说唱音乐了。

乐府诗歌采自民间,属“街陌讴谣之词”,因此,《焦仲卿妻》一类的说唱音乐当已在民间流行。

1957年四川成都天迴镇汉墓中出土的左手抱鼓,右手高举鼓槌,嘴巴张开,脸上富有表情的说唱俑<sup>②</sup>,说明了汉代民间已经有了说唱音乐这个事实。

唐代是中国空前繁荣强盛的时代。陆海交通发达,国内各民族的音乐文化得到交流融合,一些毗邻国家的音乐也大量传入,长安成为国际文化交流中心。所有这些为曲艺音乐的进一步发展创造了良好的环境。

唐代佛教寺院盛行用边讲边唱的形式讲述佛经故事的俗讲,目的是宣传佛教教义和招徕香客求取布施。据日本僧人圆仁《入唐求法行记》记载,会昌元年(841年)长安一地就有资圣寺、保寿寺、菩提寺等七个寺院开设了俗讲讲坛。俗讲的盛行可见一斑。《行记》还记述了玄真观等两个道观也开讲道教。韩愈(768—824)的《华山女》一诗记录了当时佛教和道教互相利用讲唱争取听众的场面:“街东街西讲佛经,撞钟吹螺闹宫廷,广张罪福恣诱胁,听众狎恰排浮萍。黄衣道士亦讲说,座下寥落若明星。华山女儿家奉道,欲驱异教归仙灵。洗妆拭面着冠帔,白咽红颊长眉青。遂来升座演真诀,龙门不许人开扃。不知谁人暗相报,訇然振动如雷霆。扫除众寺人迹绝,骅骝塞路连辘轳。观中人满坐观外,后至无地无由听。”正是为了在激烈竞争中吸引世俗听众,佛教的俗讲也讲唱世俗故事,如民间传说、历史故事和当朝英雄事迹等,以适应俗众的口味。这就促使俗讲逐渐向讲唱世俗故事的方向转变,讲唱的技艺也更加讲究、精进,以至在元和末年到太和年间(820—835年)出现了很有造诣的以善于吟唱变文著称的俗讲僧文淑。唐人赵抃《因话录》中有关于他的记载:“有文淑僧者,公为聚众谈说,假托经论,所言无非淫秽鄙亵之事。不逞之徒转相鼓扇扶树,愚夫冶妇乐闻其说,听者填咽寺舍,瞻礼崇奉,呼为和尚。教坊效其声调以歌曲。”《因话录》的作者对文淑的讲唱持否定的态度,而我们却从反面了解到,文淑是个敢于摆脱佛教

① 宋郭茂倩编《乐府诗集》将《陌上桑》、《白头吟》隶属“相和歌辞”,《焦仲卿妻》隶属“杂曲歌辞”。《焦仲卿妻》篇最早见于《玉台新咏》,题为《古诗为焦仲卿妻作》。

② 对于这个说唱俑,也有人认为是击鼓俑。



的束缚、并善于从民间文艺中汲取养料的俗讲僧，因之他的讲唱在听众当中引起热烈反响。

当时寺院为了更广泛地吸引俗众，不仅开设俗讲，而且成为百戏杂陈的戏场<sup>①</sup>，其中各种民间艺术包括民间音乐的演出，也对俗讲的发展产生了有益的影响。

《全唐诗》中有晚唐诗人吉师老《看蜀女转昭君变》<sup>②</sup>一诗，描述民间女艺人演唱变文的情景。这说明唐代末年俗讲已由寺院走向民间。变文的名称已不含有佛教的意义。

俗讲是从南北朝僧人的唱经演变而来的。唱经虽源于印度，但传入中国后，它的音乐部分已经过改造，具有民族特点。至于俗讲则更是在大量汲取民间文学和民间音乐养料的基础上发展起来的。俗讲使用的散文和韵文相间的文体后来为鼓子词、诸宫调等曲艺音乐所继承。

唐代民间曲艺艺人说唱的变文没有遗存下来。现在能够看到的只有敦煌莫高窟藏经洞发现的佛教变文，内容除讲佛经和佛教故事外，也有讲世俗故事的如《伍子胥变文》、《王昭君变文》、《孟姜女变文》、《张义潮变文》等。后者实际上已离开了佛经的范畴，成为反映人民的爱憎与民间疾苦的曲艺音乐。

宋代工商业发达，出现了不少繁荣的大城市，为了满足市民的文化娱乐需要，一些大城市如北宋汴梁（今开封）、南宋临安（今杭州）等地都有许多娱乐场所集中地——瓦市（又名瓦舍、瓦肆或瓦子）。瓦市中设有勾栏，勾栏内有戏台、戏房（后台）、神楼、腰棚（均为看席），供说唱、歌舞、杂剧、影戏、傀儡戏、杂技等各种伎艺演出之用。据孟元老《东京梦华录》（1147年）记载：当时汴梁的瓦舍遍布四城，其中仅桑家瓦子、中瓦、次里瓦三个瓦子就有大小勾栏50余座，最大的可容数千人，据《西湖老人繁胜录》（约1253年）记载：临安仅城外就有瓦市20座，其中还有作夜场的瓦市勾栏。由此可见当时民间艺术活动的繁荣盛况。

瓦市勾栏的出现对曲艺音乐的发展有着重要的影响。曲艺艺人成为职业艺人，有了固定的卖艺场所，有的艺人甚至终身只在一座勾栏里卖艺。固定的演出场所和演出活动有利于曲艺技艺的提高；同时为了吸引市民听众，也促使曲艺艺人不断创造新腔和提高自己的技艺；再则各种民间艺术形式同在一个瓦市里演出，也为相互借鉴、相互吸收创造了条件。

正是在这种有利的客观条件下，北宋熙宁至元祐年间（1068—1093年），汴京瓦市勾栏艺人孔三传为了适应说唱题材和内容发展的需要创造了“诸宫调”<sup>③</sup>。“诸宫调”是一种说唱相间的大型曲艺音乐形式，早期的伴奏乐器有鼓、板、笛。其音乐结构由若干不同宫调

① 宋人钱希白《南部新书》谈及唐朝大中年间（847—859年）的事时说：“长安戏场多集于慈恩，小者在青龙，其次在苍福永寿。”

② 把经义演变成文，叫变文。亦即俗讲的底本。唱变文叫作转变。

③ 见宋人王灼《碧鸡漫志》。



的套曲或单曲相联缀。套曲的构成有两种:1. 同一个曲牌的双叠或多叠加上一个尾声;2. 把属于同宫调的若干曲牌联缀起来,前加引子,后加尾声。由于“诸宫调”广泛地汲取了从唐代的大曲以至宋代当时的词调,缠令、缠达(唱赚)等歌唱形式和北方民间音乐的音调并加以发展,所以音乐非常富有变化<sup>①</sup>,它已具有表现情节曲折复杂的故事和细致描写人物内心感情的能力。

现存“诸宫调”的作品以金章宗(1190—1208)时候的董解元《西厢记诸宫调》最完整。全曲用了14个宫调,曲调连它的变体共444个。不难想见“诸宫调”音乐有多么丰富。“诸宫调”对以后的戏曲音乐特别是元杂剧的音乐产生过直接的影响。

流行于宋代的曲艺音乐除“诸宫调”外,还有“鼓子词”、“唱赚”、“陶真”、“涯词”、“合生”等。

曲艺音乐不仅在勾栏演出,城市的酒楼、茶肆、庙会、街头以及农村都有曲艺艺人的踪迹。诗人陆游(1125—1210)在《小舟游近村,舍舟步归》一诗中描绘了曲艺演出在农村受到热烈欢迎的情景:“斜阳古柳赵家庄,负鼓盲翁正作场。死后是非谁管得?满村听说蔡中郎。”

一批职业曲艺艺人的出现,曲艺音乐创腔上的很大成就和它的表现能力的丰富和提高,标志着曲艺音乐已经步入成熟阶段。

曲艺音乐在随后的发展过程中,虽然少数曲种衰微了,但由于它在流传中和各地的方言和民间歌曲相结合,因而不断蘖生出许多新的曲种。其中很大一部分是在明、清之际发展起来的。如“词话”在北方演变成为各种“鼓词”类曲种;在南方则演变成为各种“弹词”类曲种等等。

曲艺音乐之所以具有强大的生命力,长青不衰,原因是多方面的:音乐富有地方特点,亲切生动,为群众所喜闻乐见;灵活轻便的表演形式也便于深入群众;但更为重要的是它是人民群众自己的创造,具有鲜明的人民性。它深深地植根于广大人民生活的土壤之中,它通过民间传说、历史故事表达了人民的愿望和要求,反映了人民的爱憎和疾苦。近代史上的一些重大事件,如第二次鸦片战争、义和团运动,在曲艺音乐中也有所反映。“五四”以后特别是1927年以后在中国共产党领导的革命根据地,曲艺音乐与现实生活的结合就更为密切。

当然,过去的封建统治者总是要利用曲艺音乐来宣传他们的道德观念和封建迷信思想,因之,在传统曲目中不免也有糟粕,甚至有的是精华和糟粕杂糅一起,然而其主流和本质仍然是人民性的曲艺音乐。

中华人民共和国的成立为繁荣曲艺音乐开辟了广阔的道路。曲艺艺人的社会地位得

<sup>①</sup> 见宋人王灼《碧鸡漫志》。



到提高,成为人民的曲艺音乐工作者,工作和生活条件得到了保障和提高。在中国共产党的文艺为人民服务、为社会主义服务的方向和百花齐放、百家争鸣、推陈出新的方针指导下,曲艺音乐工作者对传统曲目进行了挖掘和整理,在音乐和表现形式上进行了革新,并创作了一批反映社会主义现实生活的新曲目,使曲艺音乐无论在思想上和艺术上都达到一个新的高度。

## 二

曲艺音乐以说、唱结合为其基本特征。

它的“说”不是生活中的那种“说”,而是经过提炼具有一定的音乐性:有时是有节奏的念诵,有时是带有一定韵调的吟诵。“说”在曲艺音乐中起着重要作用,它与唱有机地结合起来,增强了说唱艺术的生动性。

曲艺音乐的“唱”有很高的水平。同戏曲的“唱”一样,是我国民族声乐传统的重要组成部分。它同戏曲唱法有相同之处,也有不同之处。相同的是:都建立在民族语言、民间音调、民族心理状态和民族审美情趣的基础上,都要求做到字正腔圆,声情并茂,并把韵味作为艺术追求。为了达到字正腔圆,还有一套发声、吐字的方法。不同的是:戏曲分脚色行当,生、旦、净、丑的唱各不相同,而曲艺则常常是一人身兼数角,既可以第三人称叙述故事,描绘情景,也可以第一人称刻画人物形象,甚至还可以游离于角色之外,用旁白来加强和衬托其思想感情的表现。因此,这就要求曲艺演员运用声乐技巧对其作出不同的艺术处理。

曲艺音乐与语言的结合,非常紧密。由于我国地域辽阔,方言语音多种多样,因之每个曲种都有其自身的特殊色彩和风格。甚至同一个曲种或同一个曲调流传到各地后,由于受当地方言、欣赏习惯及民间音乐的影响也会产生很大的变化。例如同出一源的道情,后来就分别衍生成为各具特色的陕北道情、江西道情、陇东道情、湖南渔鼓、湖北渔鼓、四川竹琴等等;而在河南由于和曲艺音乐莺歌柳相融合则衍变成为河南坠子。正是由于曲艺音乐与语言的紧密结合,才形成了色彩缤纷、风格迥异的各式各样曲种。

曲艺音乐不是某一个天才艺术家的发明,而是中国各民族人民共同的创造,是千百年来无数民间歌手、曲艺演员集体智慧的结晶。它并且随着历史的发展而发展。曲艺演员在音乐唱腔的运用上既是表演者也是创作的参与者。许多有成就的演员常常根据不同曲目内容的需要、听众的审美要求和自己的表演所长如嗓音条件等,不断将唱腔加以改革和创新,以丰富曲艺音乐的表现能力,并逐渐形成自己独特的风格和演唱流派。如京韵大鼓有刘(宝全)派、白(云鹏)派、张(小轩)派和少白(凤鸣)派以及后来的骆(玉笙)派等;苏州弹词有陈(遇乾)调、俞(秀山)调、马(如飞)调和杨(筱亭、仁麟)调、蒋(月泉)调、丽(徐丽仙)调等等。流派越多,这个曲种就越具有生命力。



曲艺音乐的伴奏也有自己的特点,这就是演员自己操琴或掌握鼓、板等节奏乐器。如南方的“弹词”,无论是单档(一人)、双档(二人)或三档(三人)演出,各人都要自操一种乐器(小三弦或琵琶)。又如北方的“鼓词”类曲种虽另有一人或数人担任伴奏,但演员仍要自己掌握鼓、板等节奏乐器。这就使演员演唱时可以根据故事情节的发展和人物感情的变化灵活自如地掌握节奏和速度。

曲艺伴奏的作用主要是烘托唱腔,渲染感情,帮助演唱者更好地表达唱词的内容。此外也可以作为演唱换气时的补垫、段落与段落之间过渡时的过门或为下一个段落制造气氛。有的曲种还在开场之前用一段“闹台”的乐曲以活跃场内的气氛。

为曲艺音乐担任伴奏的弦师不但对曲艺演员的演唱起着重要作用,而且有时还是演员创造新腔的合作者。例如京韵大鼓弦师白凤岩曾为刘宝全伴奏,他们二人的合作被人誉为双绝。后来他为其弟白凤鸣伴奏,帮助改革京韵大鼓唱腔,形成了新的流派少白派。

曲艺音乐的唱腔结构形式基本上可分为曲牌体和板腔体两种类型。

曲牌体是以曲牌为基本单位构成的曲体。分单曲体和联曲体两种组合形式:用一首曲牌反复变化构成的唱段称“单曲体”;用若干个不同的曲牌有机地联缀而成的套曲称“联曲体”。联曲体通常由曲头+曲牌(曲牌可多可少,视内容需要而定)+曲尾组成。曲头和曲尾音乐有的是由曲种中的主要曲牌一拆为二,分别作为头、尾。如“单弦牌子曲”就是将“岔曲”分为〔岔曲头〕和〔岔曲尾〕,中间插以若干曲牌;也有的“曲尾”是“曲头”音乐的重复和变化,如“四川清音”的〔月头〕和〔月尾〕、〔背工头〕和〔背工尾〕等以及“湖北小曲”的〔南曲头〕和〔南曲尾〕、〔西腔头〕和〔西腔尾〕等就是如此。不论是前者或后者,其目的都在于使唱段的首尾得到呼应,从而获得音乐整体上的统一。联曲体的开头和结尾也有采用各不相同的曲牌的,则是出于适应内容表现上的不同需要。

曲艺音乐中的曲牌有的来自古代传统曲牌,有的来自民间的民歌小调。

曲牌体的音乐由于不同曲牌的联缀运用,因而色调比较丰富多样。

板腔体是以一个基本唱腔(上下句或四句)为基础,运用加快或放慢速度,扩展或紧缩节拍、节奏(板、眼)以及变化调性和旋律(腔)的手法,使基本唱腔得到变化和发展以适应故事情节和感情表现上的变化和发展的一种音乐结构形式。

板腔体的音乐由于是在一个基本唱腔的基础上进行变化,因之风格比较统一,但音乐色调则不及通过曲牌不断更迭的曲牌体音乐的多彩多姿。

此外,也有在板腔体的结构内插入曲牌或民歌小调,或在曲牌体中运用板腔变化的原则,这就成为板腔与曲牌两者的综合体。



### 三

《中国曲艺音乐集成》是一部具有学术、史料、文献价值的多卷本丛书。按省、自治区、直辖市分别立卷。目的是为了收集、整理全国各民族、各地区的曲艺音乐遗产,并对各种曲艺音乐的流传状况、风格特点及相互关系进行深入了解,为研究我国众多的曲种兴衰和曲艺音乐的形态、构成规律等,提供一部较完整的曲艺音乐曲谱、音响和背景文字资料。

为了全面地完整地反映我国各民族各地区曲艺音乐的概貌,首先是曲种要全。为此在全国范围内进行了普查搜集,在普查的基础上进行整理、编辑,即使是已经失传的曲种,如尚有遗存音乐资料的,也要尽一切努力加以收集。其次是各个曲种的曲牌(包括唱腔和器乐)要全,至于唱段,由于篇幅关系,只能选择有代表性的编入。

各个曲种的流传情况很不一样。有的曲种只在本地区流传,而有的曲种则流传较广。本《集成》是以省、自治区、直辖市立卷,对共有的曲种如何反映的问题,经过和有关地方卷编辑部共同协商确定如下原则:同一曲种可以“多卷互见”,但有所侧重。如“二人转”流行于东北三省和内蒙古自治区,协商后确定由吉林省卷反映二人转音乐的全貌,其他三个省(区)卷只重点地编入在本地区流传具有本地区特色的部分。又如“弹词”流传于江苏、浙江两省和上海市,协商后确定各卷重点编入曾在本省(市)活动成名的有影响的流派唱调。同时鉴于苏州是弹词的发源地,关于弹词产生形成的历史情况和早期的流派则由江苏卷加以介绍。这样既避免了不必要的重复,又防止了遗漏。

少数民族的曲艺音乐很丰富,许多曲种多为说唱形式。但在普查中发现一些民间歌唱形式,属性还不明确。《中国戏曲音乐集成》总编辑部、《中国曲艺音乐集成》总编辑部召开的少数民族戏曲音乐和曲艺音乐编辑工作会议讨论了这个问题。认为少数民族的曲艺音乐程度不同地具有自己民族的特点,应充分尊重它们各自不同的历史条件和地区发展不同而形成的不同形态。同时还应看到曲艺音乐作为一个门类,不同民族间也存在着共性。经过讨论作了如下界定:

1. 最重要的一点,是以说唱故事为主体;
2. 要有一定的基本曲调和音乐表现程式;
3. 要有反映本民族内容的曲目;
4. 以娱人为主;
5. 受到本民族群众的喜爱和承认。

以上只是大体上的规定,在进行具体判断时,则要根据不同民族的具体情况作具体的分析,上述条件可以是完全具备的,也可以是不完全具备的。

各种民间音乐在其发展过程中总是不断相互借鉴、相互吸收的。例如,有的民歌和民



间器乐曲被曲艺音乐所吸收,成为曲艺音乐的组成部分;有的曲艺音乐则衍变成为戏曲。这就不可避免地发生相互交叉的现象。《〈中国曲艺音乐集成〉编辑方案》作了这样的规定:有的曲种所运用的民歌曲调,虽仍保留着民歌的形态,但已较长期作为曲艺音乐的曲牌使用的应予收入,有些已衍变成戏曲的曲种,仍作为曲艺形式在群众中流传的,应予编入。在曲艺音乐中作为曲牌使用的民间器乐曲,只要已成为曲艺音乐的有机组成部分,也应予以编入。这样做可能和《中国民间歌曲集成》及《中国民族民间器乐曲集成》有所重复。不过这样的重复对于研究民间音乐之间的相互影响是有益的。

《中国曲艺音乐集成》各地方卷的“综述”是从宏观、整体的角度,介绍本地区所有曲种音乐(包括外地传入的曲种)的概貌。编辑方案要求着重写出本地曲种的类型、生成背景、音乐特点及流布情况,现有曲种与古代曲种的音乐之间的衍变和某些联系。同时作为一种文化现象,还要注意它与人民生活、风俗、民情及方言、声韵等方面的关系。“曲种概述”则是从微观的角度对各个曲种的源流、艺术特征和风格特点作具体的描述。由于过去的史籍对曲艺音乐的记载不太多,一些文学、笔记及地方志也只偶有描述,因此对于不见史籍的曲种只好将艺人口述材料适当地加以介绍,以待进一步考证。对于艺人中流传的某些曲种的神话传说,也有选择地加以介绍,以便读者了解过去艺人的习俗。对于尚不一致的观点,则“诸说并存”,客观地加以介绍。对于“人物介绍”和注释务求做到翔实、准确。

曲艺音乐的“唱”有特殊的风格和韵味,它的“说”有时又是似说似唱,因此给记谱造成一定的困难,我们要求尽可能做到符合演唱实际。

编辑这样大规模的集成,我们还缺乏经验,因此一定会有若干缺点和不足之处,诚恳地欢迎读者指正。我们衷心地希望《中国曲艺音乐集成》的出版,对于继承曲艺音乐的传统,繁荣和发展新的曲艺创作以及建设社会主义的音乐文化,能够发挥积极的作用。



## 编辑说明

我国是一个具有悠久历史的多民族的文明古国。全国 56 个民族在漫长的岁月中,共同创造了光辉灿烂的音乐文化,积累了十分丰富的音乐遗产。各族的民间音乐浩如烟海,绚丽多姿。为了更好地继承和发扬我国民族民间音乐的优秀传统,中华人民共和国文化部、中国音乐家协会于 1979 年 7 月联合制订了《关于收集整理民族音乐遗产规划》,提出对民间歌曲、民族民间器乐曲、曲艺音乐、戏曲音乐四类民族民间音乐进行全面地、系统地采集整理和编辑出版的要求。《中国曲艺音乐集成》(原名《中国说唱音乐集成》)是其中的一种。根据这一要求,全国各地即着手对曲艺音乐遗产进行了广泛的收集。1984 年 6 月,中华人民共和国文化部、中国音乐家协会、中国曲艺家协会发出了“关于颁发《中国曲艺音乐集成》编辑方案的通知”,并经全国艺术科学规划领导小组批准,作为艺术学科国家重点科研项目,正式开始集成编辑工作。

编辑《中国曲艺音乐集成》是一项重要的民族音乐基本建设,目的是为了收集、整理全国各民族各地区三百个左右以唱为主或说唱兼备的曲种的音乐(只说不唱的曲艺本集成不编入),深入了解各地曲艺音乐的流行状况和风格特点,提供一部较完整的曲艺音乐曲谱及文字资料。它对探索和研究曲艺音乐形态和构成规律,继承曲艺音乐的优良传统,繁荣我国曲艺音乐艺术,将起到十分重要的作用。同时,对于各方面读者了解我国的政治、历史、文学、语言、民族、民俗及社会生活诸方面,均有一定参考价值。

《中国曲艺音乐集成》按省、自治区、直辖市分卷编辑,全书共 31 卷(含台湾卷)。本集成要求曲谱、文字、图表和照片齐全完备。为了准确保存曲艺音乐的面貌,为记谱提供依据,在收集唱腔、曲牌时,均录音,并按照录音的实际效果进行记录。集成重点收编传统音乐曲牌和优秀传统唱段;对在群众中广为流传并为群众所肯定的现代曲目中的优秀唱段和音乐曲牌,也予编入。同时,撰写曲艺音乐综述、曲种概述、唱词方言土语注释及有代表性的演员、乐师、词曲作者的人物介绍,并附上必要的照片和图表。

《中国曲艺音乐集成》各卷的曲艺音乐分类,原则上按曲种音乐特点归类,由于各地区各民族曲艺音乐的具体情况不同,因之在曲种名称及排列顺序上则根据地方和民族的具体情况而定,力求做到合理、科学。



《中国曲艺音乐集成》的编辑和定稿,主要由各地方卷编辑委员会负责,集成总编辑部会同特约编审在审定过程中提出修改意见,由各地方卷编辑委员会修改订正,终审稿经主编审定后,报送全国艺术科学规划领导小组审定。

关于少数民族文字,经全国艺术科学规划领导小组报请国家民委和文化部同意:集成志书做为国家统一出版发行的大型系列丛书,在国家卷本中,一律不用少数民族文字。凡涉及少数民族文字的卷本,可由各省、自治区自行出版少数民族部分。按此规定,本集成卷本中关于少数民族曲艺的唱词,均采用汉文译意;部分唱词或用汉语拼音,或用国际音标,或用谐音汉字,或用其他别的通用方式进行注音,以便与曲谱对照研究。

《中国曲艺音乐集成》是一套系列化的大型文献资料性的丛书,卷幅浩繁,从收集整理到编辑成书的工作难度很大,本书定会存在不少缺点和疏漏,请广大读者提出批评意见,使本书在今后进行修订时能有所改进。

《中国曲艺音乐集成》总编辑部



## 本 卷 凡 例

一、《中国曲艺音乐集成·西藏卷》是按照中华人民共和国文化部、国家民族事务委员会、中国音乐家协会、中国曲艺家协会于1984年6月颁发的《中国曲艺音乐集成》编辑工作方案和其他有关文件精神编辑的；

二、本卷收入流传在西藏的七个曲艺品种。顺序按产生年代排列。

三、本卷所载曲谱，绝大部分以艺人演唱录音为准，记谱则按照《中国戏曲、曲艺音乐简谱记谱规格》及总编辑部的有关规定进行规范。

四、本卷中曲种、曲目、腔调等使用的名称，绝大部分为传统的惯用名称。

五、本卷曲谱调高和标记，均以录音为准。

六、本卷基本速度以八分音符为一拍。

七、本卷演唱的曲种全部翻译成汉文译词，其中 $\frac{1}{2}$ 藏语转写为拉丁文字母。

八、一个唱词唱两个音以上的曲谱应在曲谱上方用“^”线连起，跨小节线的同音同此标记。本卷曲谱中连线标法有两种情况：

1. 有拉丁文字音译的唱词，以原藏文唱词需要为依据加标连线；

2. 无拉丁文字音译的则以汉文译词的需要为依据加标连线。

九、拉丁文字音译和藏文标准语音标是根据民族演唱时的语音转写的，为方便读者拼读，将藏文字母、拉丁转写、国际音标对照表附后，以供参考。

《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑部



# 藏文字母、拉丁转写和国际音标对照表

藏文字母	拉丁转写	国际音标	藏文字母	拉丁转写	国际音标
ཀ	ka	ka	ཇ	dza	dza
ཁ	kha	k <sup>h</sup> a	ཉ	wa	wa
ག	ga	ga	ཏ	zha	za
ང	nga	ŋa	ཐ	za	za
ཅ	ca	tʃa	འ	va	ɸa
ཆ	cha	tʃ <sup>h</sup> a	ཨ	ya	ja
ཇ	ja	dza	ར	ra	ra
ཉ	nya	ɲa	ལ	la	la
ཏ	ta	ta	ཤ	sha	ʃa
ཐ	tha	t <sup>h</sup> a	ས	sa	sa
ད	da	da	ཏ	ha	ha
ན	na	na	ཨ	a	ʼa
པ	pa	pa	ཨ	i	i
			ཨ	u	u
ཕ	pha	p <sup>h</sup> a	ཨ	e	e
བ	ba	ba	ཨ	o	o
མ	ma	ma	ཨ	gya	ɣa
ཅ	tʃa	tʃa	གཡའ	g • yav	ja
ཆ	tsha	ts <sup>h</sup> a			



# 总目

图片资料选

西藏自治区行政区划图

西藏曲艺音乐曲种分布图

总序 .....	(1)
编辑说明 .....	(9)
本卷凡例 .....	(11)
综述 .....	(1)
曲种音乐 .....	(39)
仲鲁 .....	(41)
概述 .....	(41)
基本唱腔 .....	(44)
选段 .....	(84)
古尔鲁 .....	(111)
概述 .....	(111)
基本唱腔 .....	(115)
选段 .....	(169)
人物介绍 .....	(233)
百 .....	(234)
概述 .....	(234)
唱段 .....	(239)
折嘎 .....	(293)
概述 .....	(293)
基本唱腔 .....	(296)
选段 .....	(314)



夏.....	(369)
概述.....	(369)
唱段.....	(371)
格萨尔仲.....	(395)
概述.....	(395)
基本唱腔.....	(403)
选段.....	(795)
人物介绍.....	(833)
喇嘛玛呢.....	(834)
概述.....	(834)
基本唱腔.....	(839)
选段.....	(867)
人物介绍.....	(938)

## 附录

一、主要传统曲(书)目一览表 .....	(943)
二、新编历史题材曲(书)目表 .....	(957)
后记 .....	(961)





# 音乐曲种细目

## 仲鲁

概述 .....	(41)
基本唱腔 .....	(44)
丁铃,丁铃(选自《三姊妹》唱段) .....	卓 嘎演唱(44)
琼结雪的人(选自《琼结达瓦卓玛》唱段) .....	普 珍演唱(44)
上身像金(选自《三姊妹》唱段) .....	丹 增演唱(45)
面如洁白的雪山(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段) .....	央 珍演唱(45)
我们回家(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段) .....	央 珍演唱(46)
没有缘分(选自《三姊妹》唱段) .....	央 珍演唱(46)
女儿请你倾听(选自《朗阿王子与吉乎杜宗巴》唱段) .....	央 珍演唱(47)
好戏要开演(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段) .....	央 珍演唱(48)
喜欢放猪人(选自《姑娘贡桑拉珍》唱段) .....	央 珍演唱(49)
要把门窗紧紧关上(选自《益拉姑娘》唱段) .....	次 顿演唱(50)
要把门窗打开(选自《益拉姑娘》唱段) .....	次 顿演唱(50)
国王贵体安康否(选自《打马之歌》唱段) .....	次 顿演唱(51)
姑娘我去祭祀神灵(选自《三姐妹》唱段) .....	次 罗演唱(51)
请免于去贩茶(选自《诺桑》唱段) .....	罗布旺杰演唱(52)
小伙即将出发(选自《诺桑》唱段) .....	罗布旺杰演唱(53)
邻居门闩是否打开(选自《诺桑》唱段) .....	杰 布演唱(54)
邻居门闩还未打开(选自《诺桑》唱段) .....	杰 布演唱(55)
荣琼姑娘好看吗(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(55)
自己真诚的心(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(56)
交给了荣琼措姆(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(57)
送你一箱茶(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(58)
烧火就要这样烧(选自《烧火》唱段) .....	次旺拉姆演唱(59)
我们与野牛来比赛(选自《野牛》唱段) .....	次旺拉姆演唱(60)
有喂马的好饲料(选自《黑马》唱段) .....	次旺拉姆演唱(60)
请喝杯青稞酒(选自《格萨尔》唱段) .....	次仁拉姆演唱(61)



假若能喝这碗青稞酒(选自《格萨尔》唱段) .....	次仁拉姆演唱(61)
认真思考(选自《瓦罐然阔玛》唱段) .....	卓 嘎演唱(62)
一起吃吧(选自《铁匠米垂托牙》唱段) .....	尼玛彭多演唱(63)
水马快出来吧(选自《王子斯赤旺琴》唱段) .....	巴 桑演唱(64)
从死神手里救救我(选自《金顶王子和银圈公主》唱段) .....	桑 布演唱(65)
绿草山(选自《玉杰的命运》唱段) .....	平措次仁演唱(65)
烧火的方法就如此(选自《格萨尔》唱段) .....	次仁拉姆演唱(67)
野牛与我们今日要跳野牛舞(选自《格萨尔》唱段) .....	次仁拉姆演唱(67)
黑色野马萧萧(选自《格萨尔》唱段) .....	次仁拉姆演唱(68)
砖茶我可以赠送(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(68)
鸟飞四方(选自《拉贵王与托贵王之战》唱段) .....	达 瓦演唱(69)
我不能说(选自《青蛙求亲》唱段) .....	达 瓦演唱(70)
你们来得这么早(选自《罗珠罗桑和次仁拉姆》唱段) .....	尼玛普赤演唱(70)
把山羊放到左坡(选自《俄曲河边的传说》唱段) .....	尼玛普赤演唱(70)
人参果献给佛爷(选自《献给心中最胜曼扎罗》唱段) .....	卓 嘎演唱(71)
保你不出事故(选自《拉文琼》唱段) .....	卓 嘎演唱(71)
马上的金鞍我不射(选自《青蛙求亲》唱段) .....	达 瓦演唱(72)
金子心肠(选自《橘子姑娘》唱段) .....	尼玛普赤演唱(72)
父王的主张(选自《黑面王子》唱段) .....	尼玛普赤演唱(72)
睡大觉(选自《青年阿美曲穷》唱段) .....	尼玛普赤演唱(73)
我住何方(选自《岗播差吉》唱段) .....	次 杰演唱(73)
向阳的山窝(选自《阿拉白姑女神和阿美曲穷》唱段) .....	桑 布演唱(73)
回信说明(选自《爱情与忧伤》唱段) .....	次 杰演唱(74)
何处知不知(选自《才旺绕丹和次仁杰姆》唱段) .....	次 杰演唱(75)
祈祷(选自《鸟群聚会听佛经》唱段) .....	次 杰演唱(75)
缘分(选自《汉家公子》唱段) .....	次 杰演唱(75)
行家运茶是傻瓜(选自《泽林尼玛贡觉》唱段) .....	多吉占堆演唱(76)
明早阳光照到(选自《马夫普穷和花母牛》唱段) .....	多吉占堆演唱(77)
我好比小鸟无故乡(选自《不偷不说的马夫》唱段) .....	多吉占堆演唱(78)
我是专来此泉(选自《小乞丐》唱段) .....	多吉占堆演唱(79)
砖茶我可以赠送(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段) .....	次 松演唱(80)
太阳圣王(选自《说唱大哥》唱段) .....	洛桑群宗演唱(81)
鱼水之情永不变(选自《王子尼达次仁》唱段) .....	果 嘎演唱(81)



找妻(选自《唐白和白宗姑娘》唱段)	果 嘎演唱(81)
格萨尔从不失败(选自《格萨尔》唱段)	多 吉演唱(82)
选段	(84)
铁匠明珠托央	丹 增演唱(84)
金童子和香香嘎拉姑娘	丹 增演唱(87)
喇嘛唐白和白宗姑娘	丹 增演唱(96)
美丽的嘎玛微则姑娘	丹 增演唱(103)
古尔鲁	(111)
概述	(111)
基本唱腔	(115)
海众来跳舞(选自《悟境精义》)	丹珍旺姆等演唱(115)
自相光明大乐界	丹珍旺姆等演唱(116)
身相好之威光闪闪亮	丹珍旺姆等演唱(117)
生死涅槃将幻身	丹珍旺姆等演唱(119)
敬献庞大甘露供	丹珍旺姆等演唱(120)
俗身的不法界	丹珍旺姆等演唱(121)
征服轮回世界	丹珍旺姆等演唱(122)
莲月座上	丹珍旺姆等演唱(123)
传承上师(一)	丹珍旺姆等演唱(123)
传承上师(二)	丹珍旺姆等演唱(124)
胜过真病人	丹珍旺姆等演唱(125)
献此血肉甘露海	丹珍旺姆等演唱(125)
男女毒脚鬼	丹珍旺姆等演唱(126)
愿无生佛母密意现前	丹珍旺姆等演唱(127)
对这如宝藏一样的蕴聚身	多 吉演唱(128)
北方愚昧的黑暗地	曲 桑等演唱(129)
昨夜睡中得了梦	曲 桑等演唱(129)
度过人生	曲 桑等演唱(130)
把你保卫	曲 桑等演唱(130)
投生佛地	曲 桑等演唱(131)
梦见雄伟的地方	曲 桑等演唱(131)
吉庆安康	曲 桑等演唱(132)
勤奋修行	曲 桑等演唱(132)



热巴坐着比站着好 .....	丹珍旺姆等演唱(133)
对我日琼特别好 .....	丹珍旺姆等演唱(134)
这是热巴的教法(一) .....	丹珍旺姆等演唱(134)
这是热巴的教法(二) .....	丹珍旺姆等演唱(136)
这是热巴的做法 .....	丹珍旺姆等演唱(137)
玛吉珠杰我目睹 .....	丹珍旺姆等演唱(138)
诸佛供主传承久长 .....	丹珍旺姆等演唱(139)
今世魔王难夺走 .....	丹珍旺姆等演唱(139)
我日琼可入法(一) .....	丹珍旺姆等演唱(140)
我日琼可入法(二) .....	丹珍旺姆等演唱(140)
我日琼可入法(三) .....	丹珍旺姆等演唱(141)
我日琼可入法(四) .....	丹珍旺姆等演唱(141)
日琼娃最幸福(一) .....	丹珍旺姆等演唱(141)
日琼娃最幸福(二) .....	丹珍旺姆等演唱(142)
尊者米拉日巴 .....	曲 桑等演唱(143)
用鲜花来献供品 .....	曲 桑等演唱(144)
幸福已开始(一) .....	曲 桑等演唱(144)
幸福已开始(二) .....	曲 桑等演唱(144)
阴声阳声唢呐 .....	曲 桑等演唱(145)
米拉日巴故乡在东方 .....	曲 桑等演唱(145)
米拉日巴穿啥鞋适合 .....	曲 桑等演唱(146)
请看着我的身躯 .....	曲 桑等演唱(146)
我和奴隶哑巴们 .....	曲 桑等演唱(146)
学佛法 .....	雪康·索朗塔杰演唱(147)
愿吉祥牢固不变(选自《米拉日巴传》唱段) .....	桑达多吉演唱(149)
三宝尊前诚皈依(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(154)
祈祷至尊诸上师(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(155)
善根深厚可庆(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(156)
财富永难满足(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(157)
世间逸乐难舍(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(158)
法身本来如空虚(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(159)
世间之众生(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(160)
前来皈依我上师(选自《米拉日巴传》唱段) .....	德庆卓嘎演唱(161)



秘密真言方便道(选自《米拉日巴传》唱段)	德庆卓嘎演唱(162)
金刚持佛所加持(选自《米拉日巴传》唱段)	德庆卓嘎演唱(163)
百花从生处(选自《米拉日巴传》唱段)	德庆卓嘎演唱(164)
昨夜梦(选自《米拉日巴传》唱段)	德庆卓嘎演唱(165)
选段	(169)
米拉日巴大师集·米拉拾柴记	仁增桑珠演唱(169)
米拉日巴大师集·惹琼巴开悟	德庆卓嘎演唱(179)
米拉日巴大师集·猎人与鹿	群培演唱(194)
米拉日巴大师集·雪山之歌	雪康·索朗塔杰演唱(214)
人物介绍	(233)
扎巴 桑珠 玉梅	
百	(234)
概述	(234)
唱段	(239)
根本上师住何处	巴桑杰布演唱(239)
贤明长官何处住	巴桑杰布演唱(239)
恩重父母住何处	巴桑杰布演唱(240)
赞天	巴桑杰布演唱(241)
赞山	巴桑杰布演唱(241)
赞树木	巴桑杰布演唱(242)
赞河流	巴桑杰布演唱(243)
赞田地	巴桑杰布演唱(243)
赞骏马	巴桑杰布演唱(244)
赞牦牛	巴桑杰布演唱(245)
赞绵羊	巴桑杰布演唱(245)
赞众生	巴桑杰布演唱(246)
赞经幡	巴桑杰布演唱(246)
赞米酒	巴桑杰布演唱(247)
赞哈达	巴桑杰布演唱(248)
赞竹子	巴桑杰布演唱(249)
世间九蛋的祝颂	巴桑杰布演唱(250)
赞颂格萨尔	巴桑杰布演唱(251)
奔赴战场	巴桑杰布演唱(253)



实在好 .....	次仁朗杰演唱(254)
烧起神香 .....	次仁朗杰演唱(255)
我头上的钢帽 .....	次仁朗杰演唱(255)
我手上拿的这钢刀 .....	强 巴演唱(256)
百名僧人胜不过他 .....	巴 琼演唱(256)
这铁青的骏马 .....	旦 曲演唱(257)
钢铁的盔甲 .....	次旦俄珠演唱(257)
我们的战神 .....	旦增平措演唱(258)
请求要为我们保护 .....	达瓦顿珠演唱(258)
要献哈达 .....	顿 旦演唱(258)
声音本尊的叶声美 .....	洛桑群宗演唱(259)
内地砖茶 .....	洛桑群宗演唱(259)
嗦嗦哦 .....	玉 珠演唱(260)
士有上中下三类 .....	边 觉演唱(260)
一像天空般的心 .....	边 觉演唱(261)
昨晚望天空 .....	旺 旦、其 米演唱(261)
白云变成毛毛雨 .....	旺 旦、其 米演唱(262)
打上长寿金刚结 .....	多 吉演唱(262)
我手中的白哈达 .....	边 觉演唱(263)
牧区的山景美 .....	洛桑次仁演唱(263)
我是此神扮演者 .....	尼玛旺久演唱(265)
深山树木就是爹 .....	顿 旦、桑 杰演唱(265)
赞优女相貌 .....	央金次仁演唱(266)
赞卖酒女子 .....	央金次仁演唱(267)
心情愉快身安康 .....	央金次仁演唱(268)
献哈达 .....	央金次仁演唱(269)
祈祷永远得平安 .....	央金次仁演唱(272)
赞青稞酒 .....	央金次仁演唱(274)
原善神得胜 .....	占 堆演唱(276)
我手中的刀 .....	巴桑杰布演唱(281)
天上出现吉日 .....	巴桑杰布演唱(283)
闪光哈达戴在脖子上 .....	巴桑杰布演唱(286)
永保平安无灾害 .....	巴桑杰布演唱(287)



大吉大利 .....	巴桑杰布演唱(289)
折嘎 .....	(293)
概述 .....	(293)
基本唱腔 .....	(296)
祝愿大家得幸福 .....	贡    嘎演唱(296)
永得平安无灾殃 .....	次仁占堆演唱(297)
高原山川 .....	洛    珠、边    觉演唱(297)
东方吉祥山顶上 .....	次仁占堆演唱(298)
吉祥扎什伦布寺 .....	尼玛旺久演唱(299)
但愿年年幸福 .....	扎西顿珠演唱(299)
修建新房祝吉祥 .....	次仁顿珠演唱(300)
舞步不用父亲教 .....	顿    珠演唱(300)
天空悬挂着吉祥星辰 .....	次    仁演唱(301)
山下马群喜庆贺 .....	扎    西演唱(302)
桑耶寺建在沙滩上 .....	顿    珠演唱(302)
江河水 .....	扎    西演唱(303)
吉祥佛境轮拉萨 .....	洛桑次仁演唱(303)
来自快乐之地 .....	多    吉演唱(305)
祝愿家和万事兴 .....	罗布次仁演唱(305)
马圈花满是吉兆 .....	巴    桑演唱(306)
请给布达拉来解释 .....	贡    嘎演唱(307)
一个银花碗 .....	边    巴演唱(308)
吉祥祝词(一) .....	土    登演唱(309)
吉祥祝词(二) .....	拉巴次仁演唱(309)
吉祥祝词(三) .....	土    登演唱(310)
三遍赞词当然有 .....	次仁占堆演唱(310)
脚如石盘当垫使 .....	扎西旺堆演唱(311)
祝好 .....	平    措演唱(312)
祝财源滚滚来 .....	贡    嘎演唱(312)
想要珊瑚和耳坠 .....	尼玛旺久演唱(313)
祝愿大家万事兴 .....	普    布演唱(313)
选段 .....	(314)
说唱那好时光 .....	罗桑罗布演唱(314)



祝愿家和万事兴·····	普 布演唱(336)
唯愿善神得胜利·····	罗桑朗杰演唱(339)
拉孜折嘎·····	宁日活佛演唱(342)
山下骏马吉祥兆·····	多 吉演唱(348)
东方吉祥山·····	尼玛旺久演唱(353)
新时代的拉萨·····	土 登等演唱(357)
吉祥贺词·····	土 登等演唱(360)
欢庆喜事·····	土 登等演唱(365)
<b>夏</b> ·····	(369)
概述·····	(369)
唱段·····	(371)
脚无鞋已有三载·····	巴桑杰布演唱(371)
高高雪山如上阶·····	巴桑杰布演唱(373)
高高的雪山犹如虎陷阱·····	普 布演唱(373)
祥瑞吉兆皆备齐·····	丹珍多吉演唱(375)
只想责打家中人(一)·····	尼玛旺久演唱(375)
只想责打家中人(二)·····	占 堆演唱(375)
愿从大食地方财运来·····	玉 珠演唱(376)
我手中的一把刀·····	阿旺平措演唱(376)
今日吉星照头上·····	玉 珠演唱(377)
今夜的房屋·····	顿 珠演唱(377)
说唱哈达·····	占 堆演唱(378)
天空心·····	占 堆演唱(381)
三具有·····	占 堆演唱(382)
三种铁铸的宝刀·····	占 堆演唱(383)
大海的来历·····	占 堆演唱(384)
哈达颂·····	占 堆演唱(385)
姑娘献酒给亲友·····	占 堆演唱(392)
<b>格萨尔仲</b> ·····	(395)
概述·····	(395)
基本唱腔·····	(403)
为我助威(选自《诞生篇》格萨尔唱段)·····	扎 巴演唱(403)
为我助阵争胜利(选自《诞生篇》格萨尔唱段)·····	扎 巴演唱(403)



灭敌威一往无前(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	扎巴演唱(404)
我就是南方力神之王(选自《诞生篇》力神王唱段) .....	扎巴演唱(404)
如若问我是何人(选自《诞生篇》晁同唱段) .....	扎巴演唱(405)
这是何地方(选自《诞生篇》妮妮嘎姆唱段) .....	扎巴演唱(405)
要问我是什么人(选自《诞生篇》索扎唱段) .....	扎巴演唱(406)
鬼怪丛生地(选自《诞生篇》大臣唱段) .....	扎巴演唱(407)
人称我莲花生(选自《诞生篇》莲花生唱段) .....	扎巴演唱(407)
这里是格萨尔诞生地(选自《诞生篇》大臣唱段) .....	扎巴演唱(408)
若要问我这地方(选自《诞生篇》大臣唱段) .....	扎巴演唱(408)
如果你不知我是谁(选自《诞生篇》格同唱段) .....	扎巴演唱(409)
为我觉如助阵(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	扎巴演唱(409)
为了正义请为我助威(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	扎巴演唱(410)
我是何方人(选自《诞生篇》多吉杰布唱段) .....	扎巴演唱(410)
人中的蠢货(选自《诞生篇》大臣唱段) .....	扎巴演唱(410)
长仁色措女王(选自《诞生篇》大臣唱段) .....	扎巴演唱(411)
要与西北的蒙古结下盟友(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(411)
关键时刻不显灵(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(414)
众臣聚集的地方(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(415)
三地汇集的地方(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(417)
雪山上的白狮子(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(418)
我们守护自己的领土(选自《北方鲁赤马宗》南岭人唱段) .....	桑珠演唱(419)
父亲英勇捐躯(选自《北方鲁赤马宗》尼玛拉杰儿子唱段) .....	桑珠演唱(421)
名扬四方的鲁赤大王(选自《北方鲁赤马宗》鲁赤马眼大王唱段) .....	桑珠演唱(422)
征战羌塘边远(选自《北方鲁赤马宗》鲁赤马王唱段) .....	桑珠演唱(425)
万马奔腾的激战场(选自《北方鲁赤马宗》大鹏唱段) .....	桑珠演唱(428)
白岭家园的好地方(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(429)
白色佛法的核心(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(432)
九个千户部落的首领(选自《北方鲁赤马宗》赤赞扎巴唱段) .....	桑珠演唱(433)
这是北方扎达宗(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(436)
威名四扬的大鹏(选自《北方鲁赤马宗》大鹏唱段) .....	桑珠演唱(439)
助我狮子一臂之力(选自《北方鲁赤马宗》狮子唱段) .....	桑珠演唱(441)
九恶俱全的都城(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段) .....	桑珠演唱(444)
不怕理想不圆满(选自《北方鲁赤马宗》尼蚌唱段) .....	桑珠演唱(446)



同心协商事竟成(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)·····	桑	珠演唱(448)
伪装英豪的是占居刺丛的狐狸(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)·····	桑	珠演唱(450)
唱声啊啦三供奉(选自《唱给五部佛母》唱段)·····	桑	珠演唱(453)
嘉察妙音天女音调六变化(一)·····	桑	珠演唱(457)
嘉察妙音天女音调六变化(二)·····	桑	珠演唱(461)
热萨协噶音调六变化(一)·····	桑	珠演唱(466)
热萨协噶音调六变化(二)·····	桑	珠演唱(468)
珠牡的爱狮音调六变化·····	桑	珠演唱(470)
鹦鹉云雀音调六变化(一)·····	桑	珠演唱(472)
鹦鹉云雀音调六变化(二)·····	桑	珠演唱(474)
米群嬉戏音调六变化·····	桑	珠演唱(475)
格萨尔的神化六隐义·····	桑	珠演唱(478)
总管坦瓦仁敏音调六变化·····	桑	珠演唱(486)
珠牡的喜狮音调六变化·····	桑	珠演唱(490)
丹玛的塔拉音调六变化·····	桑	珠演唱(494)
莲花生之歌(选自《天岭卜筮》唱段)·····	玉	梅演唱(496)
格萨尔姑母之歌(选自《霍岭之战》唱段)·····	玉	梅演唱(496)
我是其父白梵天(选自《嘉林之战》白梵天唱段)·····	玉	梅演唱(497)
有念古拉我一曲(选自《霍岭之战》古拉唱段)·····	玉	梅演唱(497)
该到战胜达王时(选自《大食财宗》达岭王唱段)·····	玉	梅演唱(498)
从上天界派人间(选自《降魔鲁赞》格萨尔唱段)·····	玉	梅演唱(498)
有我总管歌一曲(选自《大食财宗》总管唱段)·····	玉	梅演唱(499)
父亲森伦喀玛就是我(选自《诞生篇》森伦喀玛唱段)·····	玉	梅演唱(499)
告萨之歌(选自《诞生篇》格萨尔姑母唱段)·····	玉	梅演唱(500)
告萨天母就是我(选自《诞生篇》格萨尔姑母唱段)·····	玉	梅演唱(500)
我具父名和母名(选自《门岭之战》丹玛唱段)·····	玉	梅演唱(501)
千山万马是财库(选自《门岭之战》鹏王唱段)·····	玉	梅演唱(501)
该我噶部歌一曲(选自《噶林之战》护法神唱段)·····	玉	梅演唱(502)
晁同就是我(选自《霍岭之战》晁同唱段)·····	玉	梅演唱(502)
玉拉就是我(选自《嘉岭之战》玉拉唱段)·····	玉	梅演唱(503)
巴林托久就是我(选自《降魔鲁赞》巴林托久唱段)·····	玉	梅演唱(503)
证得雷变者三人(选自《霍岭之战》森江哈普托久唱段)·····	玉	梅演唱(504)
是攻敌人急先锋(选自《霍岭之战》贤巴唱段)·····	玉	梅演唱(504)



天下地上盛名者(选自《霍岭之战》白帐王唱段) .....	玉	梅演唱(505)
何止闻名还聪明(选自《霍岭之战》黑帐王唱段) .....	玉	梅演唱(505)
愿当毁灭恶魔教(选自《霍岭之战》黄帐王唱段) .....	玉	梅演唱(506)
建立外道教法人(选自《降魔鲁赞》罗龙妖唱段) .....	玉	梅演唱(506)
万古天座诸君中(选自《姜岭之战》莎塘木王唱段) .....	玉	梅演唱(507)
愿当刀断怨敌命(选自《降魔鲁赞东尼》梅萨崩吉唱段) .....	玉	梅演唱(507)
珠牡之歌(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	玉	梅演唱(508)
鄂陵湖边绿茵茵(选自《霍岭之战》班嘎哈孜唱段) .....	玉	梅演唱(508)
我是卓罗白莲美神(选自《霍岭之战》白莲美神唱段) .....	玉	梅演唱(509)
是无善恶业男子(选自《霍岭之战》索达多吉唱段) .....	玉	梅演唱(509)
威名远振贖布洲(选自《霍岭之战》杜托占纳布唱段) .....	玉	梅演唱(510)
本是龙妖王警卫(选自《降魔鲁赞》阿达拉姆唱段) .....	玉	梅演唱(510)
飞脚踏碎敌首人(选自《姜岭之战》莎塘木王唱段) .....	玉	梅演唱(511)
南王辛赤之歌(选自《门岭之战》南王辛赤王唱段) .....	玉	梅演唱(512)
有名白海螺城中(选自《门岭之战》达哈赤嘎唱段) .....	玉	梅演唱(512)
门珠达瓦东赞之歌(选自《门岭之战》门珠达瓦赞唱段) .....	玉	梅演唱(512)
严谨降临助英雄(选自《降魔鲁赞》鲁赞王唱段) .....	玉	梅演唱(513)
老汉助你来悔罪(选自《门岭之战》阿保多加唱段) .....	玉	梅演唱(513)
鲁雅如仁之歌(选自《长岭之战》鲁雅如仁唱段) .....	玉	梅演唱(514)
军队武器当查毕(选自《卡契松石宗》辛杜东玛唱段) .....	玉	梅演唱(515)
身态变美从彼得(选自《卡契松石宗》天女唱段) .....	玉	梅演唱(515)
沙国壮士法成臣(选自《岭国形成史》恰日曲珠唱段) .....	玉	梅演唱(516)
门萨美朵拉孜之歌(选自《门岭之战》门萨美朵拉孜唱段) .....	玉	梅演唱(516)
巴拉之歌(选自《霍岭之战》巴拉唱段) .....	玉	梅演唱(517)
玛康岭的地域(选自《门岭之战》巴赛诺布占堆唱段) .....	玉	梅演唱(517)
助我天神王(选自《察哇绒箭宗》国王唱段) .....	玉	梅演唱(518)
我是雪山龙王(选自《降服辛赤王》康日珠哈唱段) .....	玉	梅演唱(518)
天女绒公主之歌(选自《绒岭之战》绒公主唱段) .....	玉	梅演唱(519)
今日降临助王来(选自《牡古驛宗》土嘎王唱段) .....	玉	梅演唱(520)
达赤之歌(选自《塔岭之战》达赤唱段) .....	玉	梅演唱(521)
巴嘎拉王之歌(选自《巴嘎拉王》唱段) .....	玉	梅演唱(521)
阿扎尼玛扎巴之歌(选自《阿扎尼玛瑙宗》唱段) .....	玉	梅演唱(522)
中央树上杜鹃鸣(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	玉	梅演唱(522)



贤巴投降之歌(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	玉	梅演唱(523)
世界格萨王(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	旦	珍演唱(523)
霍尔之友王者您(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	旦	珍演唱(525)
在下草场布骁将(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	旦	珍演唱(527)
唵礼供嘛呢咪吽(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	旦	珍演唱(527)
如是国三说无有(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	旦	珍演唱(528)
牛犄角增欲触击(选自《霍岭之战》大臣唱段) .....	旦	珍演唱(529)
我具狮面母变化(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	旦	珍演唱(530)
刀柄收复霍尔部(选自《霍岭之战》总管绒察唱段) .....	旦	珍演唱(531)
森江珠牡是我名(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	旦	珍演唱(532)
今年我整十七岁(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	旦	珍演唱(533)
格萨尔似腔中心(选自《霍岭之战》总管绒察唱段) .....	旦	珍演唱(534)
世界大王格萨尔王(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	旦	珍演唱(535)
长寿王外衣不变(选自《霍岭之战》格萨尔姑母唱段) .....	旦	珍演唱(536)
岂不就是藏北阿琼王(选自《霍岭之战》枣红烈神马唱段) .....	旦	珍演唱(537)
上草地(选自《霍岭之战》格萨尔姑母唱段) .....	旦	珍演唱(538)
白净姑母培育你(选自《霍岭之战》枣红烈神马唱段) .....	旦	珍演唱(539)
姑母我给你沐浴(选自《霍岭之战》姑母佛母唱段) .....	旦	珍演唱(540)
七位圣人当谛听(选自《霍岭之战》格萨尔王唱段) .....	旦	珍演唱(540)
福缘(选自《霍岭之战》格萨尔王唱段) .....	旦	珍演唱(541)
下方下地我自己去(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	旦	珍演唱(543)
梦见沟尾有羊群(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	仁	增演唱(544)
莫不是霍尔黄帐王(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	仁	增演唱(544)
敌军当似除草灭(选自《霍岭之战》勒培唱段) .....	仁	增演唱(545)
异想天开(选自《霍岭之战》巴拉唱段) .....	仁	增演唱(546)
大海水泡明鉴(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	仁	增演唱(547)
形同死狗无二样(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	仁	增演唱(548)
供天神(选自《诞生篇》巴拉唱段) .....	果	嘎演唱(549)
威振四方(选自《诞生篇》格萨尔父亲唱段) .....	果	嘎演唱(550)
白亮亮的山顶上(选自《诞生篇》格萨尔之马唱段) .....	果	嘎演唱(551)
听我唱(选自《诞生篇》乞丐唱段) .....	果	嘎演唱(552)
我的劝告(选自《诞生篇》丹玛唱段) .....	果	嘎演唱(552)
寿命比河水长(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	果	嘎演唱(553)



美貌如仙的姑娘(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	果 嘎演唱(554)
何话给我讲(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	果 嘎演唱(554)
给我一根护身符结(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	果 嘎演唱(555)
谷色之王的歌(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	果 嘎演唱(556)
无依无靠的孤儿(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	果 嘎演唱(556)
歌中寓意(选自《霍岭之战》巴拉唱段) .....	果 嘎演唱(557)
直奔拉达克国(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	果 嘎演唱(557)
白色神马(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	果 嘎演唱(558)
观音之歌(选自《霍岭之战》观音唱段) .....	果 嘎演唱(559)
姑母之歌(选自《霍岭之战》姑母唱段) .....	果 嘎演唱(559)
玉拉之歌(选自《门岭之战》玉拉唱段) .....	果 嘎演唱(560)
草场布晓将(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	果 嘎演唱(560)
达拉齐嘎之歌(选自《门岭之战》达拉齐嘎唱段) .....	果 嘎演唱(561)
格萨尔王之歌(一)(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	果 嘎演唱(562)
格萨尔王之歌(二)(选自《门岭之战》格萨尔唱段) .....	果 嘎演唱(562)
格萨尔父王之歌(选自《诞生篇》父王唱段) .....	平措伦珠演唱(563)
终生伴侣是森江珠牡(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	平措伦珠演唱(563)
我要到花花岭(选自《诞生篇》格萨尔母亲唱段) .....	平措伦珠演唱(565)
身色花花如喜鹊(选自《诞生篇》丹玛唱段) .....	平措伦珠演唱(566)
一生具有两人身(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	平措伦珠演唱(567)
此非喜事是坏事(选自《诞生篇》贤巴唱段) .....	平措伦珠演唱(567)
她将归我白帐王(选自《诞生篇》白帐王唱段) .....	平措伦珠演唱(568)
当将其盐运来绛(选自《绛岭之战》三昧王唱段) .....	平措伦珠演唱(568)
今年将运回绛国来(选自《绛岭之战》玉拉唱段) .....	平措伦珠演唱(569)
全部带到白岭国(选自《绛岭之战》大臣迪宗嘎布唱段) .....	平措伦珠演唱(570)
本是三昧王大师(选自《绛岭之战》绛臣求拉唱段) .....	平措伦珠演唱(571)
我是门辛赤王本人(选自《绛岭之战》门辛赤王唱段) .....	平措伦珠演唱(571)
此是千山城堡顶(选自《门岭之战》辛赤王公主唱段) .....	平措伦珠演唱(572)
我是大臣古拉托杰(选自《门岭之战》大臣古拉托杰唱段) .....	平措伦珠演唱(573)
达拉赤噶是我名(选自《门岭之战》大臣通君达拉赤噶唱段) .....	平措伦珠演唱(573)
名门童月亮坚甲(选自《门岭之战》大臣达瓦赤赞唱段) .....	平措伦珠演唱(574)
我是辛赤王之臣(选自《门岭之战》大臣贵族鲁崩唱段) .....	平措伦珠演唱(575)
嘉察协噶是我名(选自《霍岭之战》嘉察协噶唱段) .....	平措伦珠演唱(576)



我叫勇士白人狼(选自《霍岭之战》巴拉唱段)	平措伦珠演唱(577)
我是岭国战神孜杰(选自《霍岭之战》战神唱段)	平措伦珠演唱(577)
于我对手何处有(选自《霍岭之战》噶代唱段)	平措伦珠演唱(578)
生长嫦娥样(选自《霍岭之战》珠牡唱段)	平措伦珠演唱(579)
此地是白岭国福园(选自《霍岭之战》翁布阿努巴森唱段)	平措伦珠演唱(580)
我是尼崩塔雅(选自《霍岭之战》尼崩唱段)	平措伦珠演唱(581)
已抵阿里水晶国(选自《阿里水晶国》国王雪妖唱段)	平措伦珠演唱(581)
它是阿里上部区(选自《阿里水晶国》大臣协噶唱段)	平措伦珠演唱(582)
我是喀什米尔赤旦王(选自《喀岭之战》赤旦王唱段)	平措伦珠演唱(583)
此地是喀什米尔中玉塘(选自《喀岭之战》大臣鲁雅尤仁唱段)	平措伦珠演唱(583)
立即动身我上阵(选自《喀岭之战》大臣无敌黑熊唱段)	平措伦珠演唱(584)
助手我同一僵尸(选自《喀岭之战》大臣助手无匹死神唱段)	平措伦珠演唱(585)
黄河河湾变血海(选自《降魔》丹玛唱段)	平措伦珠演唱(585)
丹玛你又去哪里(选自《降魔》贤巴唱段)	平措伦珠演唱(586)
我是男鬼龙妖王(选自《魔岭之战》妖魔鲁赞唱段)	平措伦珠演唱(587)
我是降的男儿(选自《魔岭之战》格萨尔唱段)	平措伦珠演唱(588)
说是要来妖魔境(选自《魔岭之战》阿达拉姆唱段)	平措伦珠演唱(589)
要送阿琼魔王到断头台(选自《祝古兵器宗》魔臣喀塔秦恩唱段)	平措伦珠演唱(590)
我是突厥胜利王(选自《祝古兵器宗》突厥王唱段)	平措伦珠演唱(591)
突厥王投降是上策(选自《祝古兵器宗》突厥王后唱段)	平措伦珠演唱(592)
今天我要讨血债(选自《祝古兵器宗》大臣恰纳米吉唱段)	平措伦珠演唱(592)
平原下部血遍流(选自《祝古兵器宗》赞拉多吉唱段)	平措伦珠演唱(593)
是黎首吐蕃的福祉(选自《祝古兵器宗》尼玛让夏唱段)	平措伦珠演唱(594)
空行母之歌(选自《炯岭》空行母唱段)	桑 珠演唱(595)
白净心中未念起(选自《炯岭》格萨尔唱段)	桑 珠演唱(597)
唱首高广响亮歌(选自《炯岭》总管唱段)	桑 珠演唱(600)
是雄鹰的习俗(选自《炯岭》丹玛唱段)	桑 珠演唱(602)
一切众生利(选自《炯岭》格萨尔唱段)	桑 珠演唱(605)
长长吉祥神平原(选自《炯岭》晃同唱段)	桑 珠演唱(609)
伏藏王是宝财神(选自《炯岭》朗杰扎巴唱段)	桑 珠演唱(612)
世人皆知是如此(选自《炯岭》琼扎唱段)	桑 珠演唱(614)
顾得大乐解脱道(选自《炯岭》空行母唱段)	桑 珠演唱(616)
唯愿三界皆归顺(选自《炯岭》格萨尔唱段)	桑 珠演唱(619)



暴风旋转岩石歌(选自《炯岭》朗杰扎巴唱段)	桑 珠演唱(621)
本是继承原规(选自《炯岭》玛尼嘎热唱段)	桑 珠演唱(623)
拯救六趣的父母(选自《炯岭》晁同唱段)	桑 珠演唱(626)
日月星辰在运行(选自《炯岭》总管唱段)	桑 珠演唱(629)
母亲怀中是幼子(选自《炯岭》琼那唱段)	桑 珠演唱(630)
技能来自大海力(选自《炯岭》晁同唱段)	桑 珠演唱(633)
各个队伍要将领(选自《炯岭》嘎德白那唱段)	桑 珠演唱(635)
震耳猛虎啸(选自《炯岭》巴旦珠扎唱段)	桑 珠演唱(637)
各种野兽一应有(选自《炯岭》巴旦珠扎唱段)	桑 珠演唱(639)
请作英雄助我手(选自《炯岭》玉扎孔杰唱段)	桑 珠演唱(641)
铁水汤中灭魔军(选自《炯岭》晁同唱段)	桑 珠演唱(642)
酥油酪干堆如山(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)	桑 珠演唱(644)
幸福地方是家乡(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)	桑 珠演唱(646)
获得根本自立日(选自《炯岭》格萨尔唱段)	桑 珠演唱(648)
此次已到需要时(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)	桑 珠演唱(650)
佛教广宏扬(选自《炯岭》洛塞尼玛唱段)	桑 珠演唱(652)
不遭恶意和邪见(选自《炯岭》玉贵拉孜扎巴唱段)	桑 珠演唱(653)
杀生火焰火神鉴(选自《炯岭》东杰扎拉唱段)	桑 珠演唱(655)
不是雄鹰无落路(选自《炯岭》东杰扎拉唱段)	桑 珠演唱(656)
男儿一人取三名(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)	桑 珠演唱(658)
神鬼火焰看谁高(选自《炯岭》饿鬼唱段)	桑 珠演唱(660)
冲天愿望得实现(选自《炯岭》王妃唱段)	桑 珠演唱(662)
佛教法无中和边(选自《炯岭》格萨尔唱段)	桑 珠演唱(664)
金色草地显现地(选自《炯岭》总管唱段)	桑 珠演唱(666)
声无实义耳好听(选自《炯岭》扎巴达瓦唱段)	桑 珠演唱(668)
地上来彼陌生人(选自《炯岭》尼玛扎巴唱段)	桑 珠演唱(670)
尔时后悔已经晚(选自《炯岭》尼玛扎巴唱段)	桑 珠演唱(672)
光辉明朗日东升(选自《炯岭》珠拉坚才唱段)	桑 珠演唱(675)
今作英雄的助手(选自《炯岭》尼岗唱段)	桑 珠演唱(676)
是作杀生威胁地(选自《炯岭》丹玛唱段)	桑 珠演唱(677)
春季三月水土暖(选自《炯岭》扎巴唱段)	桑 珠演唱(681)
三歌供从空中献(选自《炯岭》巴拉唱段)	桑 珠演唱(683)
话语无理解答话人(选自《炯岭》扎西拉塔唱段)	桑 珠演唱(685)



猿猴虫蚁无住处(选自《炯岭》达那多丹唱段) .....	桑	珠演唱(687)
一曲献歌供头顶(选自《炯岭》丹玛唱段) .....	桑	珠演唱(689)
运交终身伴侣君(选自《炯岭》总管唱段) .....	桑	珠演唱(691)
歌声起伏从天唱(选自《炯岭》谢嘎旦巴唱段) .....	桑	珠演唱(693)
白藏北歌声起伏(选自《炯岭》娘措唱段) .....	桑	珠演唱(694)
上供上献上行歌(选自《炯岭》谢嘎旦巴唱段) .....	桑	珠演唱(695)
唱着快歌是如此(选自《炯岭》阿达拉姆唱段) .....	桑	珠演唱(696)
为芸芸众生谋利益(选自《岭国形成史》巴拉唱段) .....	桑	珠演唱(698)
直奔前方(选自《岭国形成史》丹玛唱段) .....	桑	珠演唱(699)
雪域高原的护法神(选自《岭国形成史》莲花生唱段) .....	桑	珠演唱(703)
莲花生之歌(选自《岭国形成史》莲花生唱段) .....	桑	珠演唱(705)
赐我力量灭顽敌(选自《岭国形成史》米扎阿嘎唱段) .....	桑	珠演唱(708)
扶弱除恶(选自《岭国形成史》阿嘎多吉唱段) .....	桑	珠演唱(711)
深爱的母亲(选自《岭国形成史》强吉唱段) .....	桑	珠演唱(714)
孔巴扎杰之歌(选自《岭国形成史》孔巴扎杰唱段) .....	桑	珠演唱(717)
我乃是天神之化身(选自《岭国形成史》格萨尔唱段) .....	桑	珠演唱(720)
开路骡帮的领头(选自《岭国形成史》嘎玛扎西唱段) .....	桑	珠演唱(723)
没有争端皆欢喜(选自《岭国形成史》尼玛扎巴唱段) .....	桑	珠演唱(725)
英雄未灭绝(选自《岭国形成史》总管唱段) .....	桑	珠演唱(727)
立身的地方(选自《岭国形成史》达潘唱段) .....	桑	珠演唱(729)
寻来盗马贼(选自《岭国形成史》晁同唱段) .....	桑	珠演唱(732)
完成重任(选自《岭国形成史》杰瓦伦珠唱段) .....	桑	珠演唱(735)
请诸佛转正轮(选自《岭国形成史》玛哈嘎热唱段) .....	桑	珠演唱(739)
愿比纳心早日实现(选自《岭国形成史》护法神唱段) .....	桑	珠演唱(742)
如今佛教兴起(选自《岭国形成史》贡玛唱段) .....	桑	珠演唱(745)
没有弃佛者(选自《姜岭之战》宫满唱段) .....	德	曲演唱(748)
格萨尔之歌(选自《姜岭之战》格萨尔唱段) .....	德	曲演唱(748)
跑得很快则呆板(选自《姜岭之战》巴拉唱段) .....	德	曲演唱(749)
心却想着岭国(选自《姜岭之战》贤巴唱段) .....	德	曲演唱(750)
讨血债(选自《姜岭之战》丹玛唱段) .....	德	曲演唱(750)
善良教言来劝说(选自《姜岭之战》甲察唱段) .....	德	曲演唱(751)
藏地宝贝将无存(选自《姜岭之战》总管唱段) .....	德	曲演唱(752)
不是狮子而是桑钦王(选自《姜岭之战》珠牡唱段) .....	德	曲演唱(752)



今天阳光明媚(选自《姜岭之战》玉拉唱段) .....	德	曲演唱(752)
没有什么奇特的(选自《姜岭之战》晁同唱段) .....	德	曲演唱(753)
何止一天过七天(选自《姜岭之战》晋美贡嘎唱段) .....	德	曲演唱(753)
不得不派军队夺(选自《霍岭之战》白帐王唱段) .....	德	曲演唱(753)
我乃南瞻部洲骄子(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(754)
这就是歌的起法(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	格	多演唱(754)
这是千军万马的阵地(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	格	多演唱(754)
永恒的调(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(755)
我不唱虚空缥缈曲(选自《霍岭之战》总管唱段) .....	格	多演唱(755)
永远保佑天下众生(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(755)
婉转悠扬是我的歌(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(756)
快马加鞭不停步(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	格	多演唱(756)
献给佛法师尊(选自《霍岭之战》龙丹唱段) .....	格	多演唱(757)
我乃是达绒部落的晁同王(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	格	多演唱(757)
迎接又一个战斗的黎明(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段) .....	格	多演唱(758)
歌声在蓝天中荡漾(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段) .....	格	多演唱(758)
颂扬的歌(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	格	多演唱(759)
在空中荡漾(选自《霍岭之战》森隆唱段) .....	格	多演唱(759)
献给天神的歌(选自《霍岭之战》多庆唱段) .....	格	多演唱(760)
这地方是岭国地(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	格	多演唱(760)
歌儿献给心上人(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(761)
恩如大海般的胜佛(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(761)
我乃本巴甲察夏嘎(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段) .....	格	多演唱(762)
吉祥的旋律(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(762)
吉祥的土地是我生长的地方(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	格	多演唱(762)
此地方是红土高原(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	格	多演唱(763)
这就是扬名天下的霍国(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	格	多演唱(763)
空中乌云飞滚(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	格	多演唱(764)
我漂泊来到了霍尔(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	格	多演唱(764)
圣洁佛法(选自《霍岭之战》白嘎唱段) .....	加	措演唱(764)
珠牡之歌(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	加	措演唱(765)
助我唱好歌(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(765)
丹玛之歌(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	加	措演唱(766)



成功的地方(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(766)
来到人间(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(767)
我向着佛法祈祷(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(767)
永在头顶不分离(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(768)
珠牡之歌(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	加	措演唱(768)
白嘎之歌(选自《霍岭之战》白嘎唱段) .....	加	措演唱(769)
永远赞颂您(选自《霍岭之战》小鸟唱段) .....	加	措演唱(769)
我的情和力量(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(770)
献给空中与大地(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(770)
啦啦莫(选自《霍岭之战》勇士唱段) .....	加	措演唱(770)
美丽的地方(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(771)
无比的全知上师(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(771)
永不断的歌(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(771)
永不分离(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(772)
紫黑色的岭国地(选自《霍岭之战》黑帐王唱段) .....	加	措演唱(772)
唱三遍(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(772)
献给勇敢的英雄(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	加	措演唱(773)
当我青春少年时(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(773)
永在头顶上(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(773)
此乃黄河流域(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(774)
我信佛法虔诚无比(选自《霍岭之战》勇士唱段) .....	加	措演唱(774)
东方的歌(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	加	措演唱(774)
达瓦顿珠之歌(选自《阿里金子宗》达瓦顿珠唱段) .....	平措伦珠演唱(775)	
就到岭国去(选自《阿里金子宗》玉杰唱段) .....	平措伦珠演唱(775)	
此人我要去除掉(选自《阿里金子宗》果嘎唱段) .....	平措伦珠演唱(775)	
帕拉米本之歌(选自《阿里金子宗》帕拉米本唱段) .....	平措伦珠演唱(776)	
阿里色岭之地将灭亡(选自《阿里金子宗》多瓦让群唱段) .....	平措伦珠演唱(776)	
灭除善良的佛法(选自《阿里金子宗》琼拉唱段) .....	平措伦珠演唱(776)	
布琼益杰之歌(选自《阿里金子宗》布琼益杰唱段) .....	平措伦珠演唱(777)	
我是多青亚麦(选自《阿里金子宗》多青亚麦唱段) .....	平措伦珠演唱(777)	
唐巴亚麦之歌(选自《阿里金子宗》唐巴亚麦唱段) .....	平措伦珠演唱(777)	
我西方大食财宝王(选自《大食财宝宗》大食王唱段) .....	平措伦珠演唱(778)	
达瓦察格之歌(选自《大食财宝宗》达瓦察格唱段) .....	平措伦珠演唱(778)	



米钦之歌(选自《大食财宝宗》米钦唱段) .....	平措伦珠演唱(779)
察恰之歌(选自《大食财宝宗》察恰唱段) .....	平措伦珠演唱(779)
枣红马之歌(选自《诞生篇》枣红马唱段) .....	平措伦珠演唱(779)
格萨尔姑母之歌(选自《诞生篇》姑母唱段) .....	平措伦珠演唱(780)
尼玛曲珍之歌(选自《霍岭之战》尼玛曲珍唱段) .....	平措伦珠演唱(780)
总管之歌(选自《霍岭之战》绒擦根唱段) .....	平措伦珠演唱(780)
晁同之歌(一)(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	平措伦珠演唱(781)
晁同之歌(二)(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	次仁顿珠演唱(782)
格萨尔之歌(一)(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	平措伦珠演唱(782)
格萨尔之歌(二)(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	次仁顿珠演唱(783)
阿丹之歌(选自《霍岭之战》阿丹唱段) .....	平措伦珠演唱(783)
白帐王之歌(选自《霍岭之战》白帐王唱段) .....	平措伦珠演唱(784)
日巴甲扎之歌(选自《霍岭之战》日巴甲扎唱段) .....	平措伦珠演唱(784)
珠牡之歌(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	平措伦珠演唱(785)
巴拉之歌(选自《霍岭之战》巴拉唱段) .....	次仁顿珠演唱(785)
阿达拉姆之歌(一)(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	次仁顿珠演唱(786)
阿达拉姆之歌(二)(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	次仁顿珠演唱(786)
阿达拉姆之歌(三)(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	次仁顿珠演唱(786)
天母之歌(选自《霍岭之战》天母唱段) .....	次仁顿珠演唱(787)
千里宝驹是骏马(选自《霍岭之战》郭姆唱段) .....	仁 增演唱(787)
向神敬礼(选自《降服辛赤王》辛赤王唱段) .....	仁 增演唱(787)
百姓得安康(选自《霍岭之战》丹玛唱段) .....	仁 增演唱(788)
送行的哈达(选自《降服辛赤王》珠牡唱段) .....	仁 增演唱(788)
雪山狮子相配合(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	仁 增演唱(789)
请明鉴(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	次仁平措演唱(789)
吉兆在藏区(选自《诞生篇》格萨尔唱段) .....	次仁平措演唱(789)
今世投生地(选自《霍岭之战》龙女唱段) .....	次仁平措演唱(790)
在前缘(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	次仁平措演唱(790)
石崖上的珍宝(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	次仁平措演唱(790)
人世间的英雄(选自《诞生篇》姑母唱段) .....	次仁平措演唱(790)
没有一匹比得上你(选自《霍岭之战》珠牡唱段) .....	次仁平措演唱(791)
人间快乐三装饰(选自《霍岭之战》晁同唱段) .....	次仁平措演唱(791)
好兆头(选自《诞生篇》玉珍唱段) .....	次仁平措演唱(791)



心忧愁(选自《诞生篇》珠牡唱段) .....	次仁平措演唱(791)
我从岭国来此地(选自《霍岭之战》格萨尔唱段) .....	次仁平措演唱(792)
我是行刑人(选自《北方鲁赤宗》格萨尔唱段) .....	次仁平措演唱(792)
我是白度母转世身(选自《北方鲁赤宗》珠牡唱段) .....	次仁平措演唱(793)
十五的明月(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段) .....	次仁平措演唱(793)
持家手脚勤(选自《霍岭之战》总管唱段) .....	次仁平措演唱(793)
什么地方都不怙陈(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	次仁平措演唱(793)
向神敬礼(选自《霍岭之战》贤巴唱段) .....	次仁平措演唱(794)
百姓的赤诚(选自《霍岭之战》臣民唱段) .....	次仁平措演唱(794)
春天到(选自《霍岭之战》大臣唱段) .....	次仁平措演唱(794)
美丽孔雀毛(选自《霍岭之战》大臣唱段) .....	次仁平措演唱(794)
选段 .....	(795)
宗巴帽 .....	土 登等演唱(795)
天界篇 .....	桑 珠演唱(812)
门岭之战 .....	土 登等演唱(827)
人物介绍 .....	(833)
扎巴 桑珠 玉梅	
喇嘛玛呢 .....	(834)
概述 .....	(834)
基本唱腔 .....	(839)
六字真言(一) .....	贡 嘎演唱(839)
六字真言(二) .....	强 巴演唱(839)
六字真言(三) .....	扎 西演唱(840)
六字真言(四) .....	强 巴演唱(840)
六字真言(五) .....	仁增曲珍演唱(841)
赤加赤图歌(敬茶敬粥歌) .....	贡 嘎演唱(841)
赤羌歌(敬酒歌) .....	贡 嘎演唱(841)
皈依(一) .....	次仁群宗演唱(842)
皈依(二) .....	顿珠扎西演唱(844)
皈依(三) .....	次仁顿珠演唱(844)
皈依(四) .....	贡 嘎演唱(845)
皈依(五) .....	贡 嘎演唱(845)
皈依(六) .....	顿 珠演唱(847)



皈依(七)	强 巴演唱(848)
皈依(八)	贡 嘎演唱(848)
皈依(九)	强 巴演唱(849)
皈依(十)	扎 西演唱(851)
皈依(十一)	贡 嘎演唱(852)
皈依(十二)	次仁群宗演唱(852)
皈依(十三)	强 巴演唱(853)
皈依(十四)	贡 嘎演唱(855)
吉祥颂(一)	仁增曲珍唱(858)
吉祥颂(二)	贡 嘎唱(859)
吉祥颂(三)	次仁群宗唱(859)
吉祥颂(四)	次仁群宗唱(860)
吉祥颂(五)	扎 西唱(861)
吉祥颂(六)	贡 嘎唱(861)
吉祥颂(七)	贡 嘎唱(864)
选段	(867)
朗萨雯蚌	顿 珠演唱(867)
智美更登	顿 珠演唱(906)
今世见闻	土 登等演唱(935)
人物介绍	(938)
次仁群宗 贡 嘎 汤东杰布	





# 综 述









# 综 述

## 一、西 藏 概 况

西藏自治区,位于中华人民共和国的西南边疆,面积 122 万平方公里,约占全国面积的八分之一。西藏北界昆仑山、唐古拉山与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻,东隔金沙江与四川省相望,东南与云南省山水相连,南面和西面与印度、尼泊尔、不丹、缅甸等国及克什米尔地区接壤,区内聚居着藏、汉、回、门巴、珞巴等 10 多个民族,还有僜人、夏尔巴人。根据 2000 年全国人口调查统计,西藏总人口为 261.63 万,其中藏族人口占 92.2%,汉族人口占 5.9%,其他各少数民族人口占 1.9%。藏族是西藏的主体民族。

西藏是世界屋脊青藏高原的主体,平均海拔 4000 米以上,而西藏的阿里地区,其平均海拔在 4500 米以上,被称为“世界屋脊的屋脊”。西藏以其雄伟壮阔、神奇瑰丽的自然和人文景观著称于寰宇,被称为千山之巅、万水之源。一系列著名的山脉构成了高原地貌骨架,东西走向的山系自南而北为喜马拉雅、冈底斯——念青唐古拉、喀喇昆仑——唐古拉;南北走向的山系为横断山脉,它由东而西为芒康山、他念他翁山和伯舒拉岭。世界第一高峰珠穆朗玛峰矗立在喜马拉雅山脉中段中尼边境上。境内流域面积大于 1 万平方公里的河流有 20 多条。著名的大河有雅鲁藏布江、金沙江、怒江和澜沧江。西藏也是中国国际河流分布最多的省区之一,亚洲著名的(恒河、印度河、布拉马普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等的上游或发源地都在这里。高山大河滋养、锻炼而造就了灿烂而辉煌的雪域高原文化。

西藏地域辽阔,地形地貌奇特多样,受西风带气流大气系统和印度洋暖湿气流的共同影响,气候呈现出西北严寒干燥,东南温暖湿润的总趋向,从东南到西北,依次形成了热带、亚热带、温带、寒温带、寒带等具有很大差异的独特高原气候系统。西藏气候主要特点是太阳辐射强,日照时间长,气温偏低,年较差小,日较差大。干季与雨季分明,多夜雨,气候类型复杂,垂直变化大。

西藏的自然资源十分丰富。藏北草原苍莽宽阔,河湖纵横,水草肥美,是我国五大牧区



之一；藏南河谷气候温和，水源充沛，物产丰富，是著名的西藏粮仓；藏东包括林芝地区则山高谷深，山顶终年积雪，山腰苍松翠柏，森林密布，四季常青，峡谷激流奔腾，碧浪琼花飞溅，有我国第二大林区。西藏的动植物和矿产资源也很丰富。各种稀有动植物品种繁多，如黑颈鹤、野牦牛、白唇鹿、藏羚羊等遍布各地；麝香、鹿茸、熊胆、冬虫夏草、贝母等名贵药材产于四处森林草地。已发现的矿藏有70余种，其中铬、铜、锂等11种储量名列全国前五位。万里高原的太阳能、水能、地热和风能得天独厚，为发展西藏经济提供了极为重要的资源。早在几万年前，藏民族的先民们就劳动、生息、繁衍在西藏高原。纪元前后，西藏各地相继进入阶级社会，分布着许多奴隶制古国。

公元7世纪上半叶，建立了举世闻名的吐蕃王朝，实现西藏高原的政治统一。其疆域以拉萨为首府，“南若门、洛和天竺，西若大食，北若突厥、拔悉密等。”<sup>①</sup>自9世纪至13世纪中叶呈现分裂割据局面近400年间，藏民族与宋、辽、金、夏等王朝及汉、回鹘、蒙古等民族的关系获得继续发展。公元13世纪，西藏正式成为中国的一个行政区域，元朝在西藏设立了“吐蕃等处”、“吐蕃等路”和“乌斯藏纳里速古鲁孙”三个宣慰使司都元帅府，分别管辖今属青、甘、川的安多藏区，以及卫藏和阿里三围。西藏宗教领袖八思巴被元世祖忽必烈封为国师，代表元朝中央掌管西藏地方政权。萨迦地方政权以萨迦为首府，拥有13万户。

公元1373年，明太祖朱元璋封噶举派帕莫主巴第二任领袖甲央为西藏法王，并令其统治西藏。以后历代法王继位时，均由中央政府正式加封。明朝在西藏设立了“朵甘思”和“乌斯藏”两个行都指挥使司。乌斯藏行都指挥使司管辖范围即今西藏大部分地区。帕莫主巴地方政权以乃东为首府。1618年建立噶玛噶举藏巴第司地方政权，以日喀则为首府。

公元1636年，固始汗、四世班禅和五世达赖共同决定派代表去盛京（今沈阳）和后金政权建立了联系。1653年和1713年，清朝顺治、康熙皇帝分别册封达赖、班禅称号，此后历世达赖、班禅只有经过中央政府册封，其在西藏的政治、宗教地位和具有的权力才被视为合法。1727年清廷正式设立驻藏大臣由中央派员常驻。清朝时的西藏噶丹颇章地方政权，以拉萨为首府，管辖藏族地区。

中华民国初年，西藏的行政区划与清朝没有大的变化。1928年建青海省，调整了部分地区的行政区划。

1951年5月，中华人民共和国中央人民政府与西藏地方政府在北京签订了“关于和平解放西藏办法的协议”。西藏的和平解放，揭开了西藏历史的新纪元。

1959年，在中国共产党的领导下，西藏实行了民主改革，废除了政教合一的封建农奴制度，建立了人民民主和社会主义制度，实现了西藏社会的历史变革。

1965年9月，西藏自治区人民政府成立，辖首府拉萨一个省级市，日喀则一个县级

<sup>①</sup> 见于《唐蕃会盟碑》。



市,山南、日喀则、那曲、昌都、林芝、阿里六个地区,尼木、乃东、江孜、噶尔、那曲、昌都等71个县,和拉萨城关区一个县级区。

## 二、西藏曲艺音乐的历史源流

根据西藏地区的科学考察资料表明,在距今一亿六千万年到一亿四千万年侏罗纪早期和中期,西藏高原是一片沧海,到了上新世初期,才上升为陆地。在4000万年以前,青藏高原尚是浅海低陆;1000万年前,海拔约在1000米左右,而且是十分温暖而较湿润的亚热带气候;在距今200万年—100万年间,青藏高原才剧烈隆起,一直上升到现在的海拔高度。在人类起源的时代,大约距今三四百万年前,青藏高原正在大幅度上升,但海拔较现在低,气候较现在暖和,是适合于远古人类生活的地区。根据目前已有的考古发现,证明在距今四五万年以前,青藏高原已有人类活动。

旧石器、新石器时代考古学的发现与研究表明,西藏文化具有鲜明的本土特点,同时又与黄土高原、华北平原及长江中下游地区的文化有明显的共同特征,说明这些地区的民族,在远古时期即已有一定的交往和联系。旧石器时代是人类生活的最初阶段,迄今为止,西藏发现的旧石器地点分别在唐古拉山脉以南至喜马拉雅山脉以北的西藏中、西部广阔区域内。这些人类最初阶段打制的石片、刮削器和尖削器,基本上属于旧石器时代中晚期的文化遗物。学者认为,可能在旧石器漫长时代(持续300年以上),西藏的原始先民们就与内地中原的人类有了文化交流,如藏北中扎、双户一带的旧石器与华北旧石器时代晚期遗存有文化联系。像椭圆形的长刮器、长条形圆头刮器和尖状器等,均与宁夏水洞沟遗址出土的遗物相近似或基本一致。同时,相似的器形也见于河北阳原虎头梁和山西沁水下川遗址的出土器物。

到了新石器时代,西藏高原上的人类分布更加广泛,藏南雅鲁藏布江流域和藏东三江谷地是其主要活动地区。乃东、拉萨、林芝、墨脱等地发现的新石器时代文化遗存,特别是已经发掘的昌都卡若和拉萨曲贡新石器时代村落遗址出土的文物,说明四五千年以前,西藏地区出现了堪称发达的新石器时代远古文化。新石器时代有三个居民群体:一是以曲贡文化为代表的西藏土著先民群体;二是以藏北细石器文化为代表的由北方草原地区南下的游牧先民群体;三是以卡若文化为代表的由东部黄河上游地区南下的氐羌系统先民群体。卡若文化的发展必然受其邻近内地文化的影响。据《史记·五帝本纪》载,黄帝有25子其中玄器氏族居江水(今金沙江);另一氏族昌意居若水(今雅砻江)。金沙江与雅砻江,正同卡若文化遗址邻近,卡若遗址的半地穴红烧土房屋、彩陶花纹、陶器造型等与黄河中上游地区的原始文化有近似之处;而粟类谷物的大量发现,也可能受到了黄河流域原始



农业的影响。卡若遗址的楼层建筑、贝壳装饰的发现,表明这里与内地南方原始文化有过接触;如陶器特征:小口高领平底,纹饰以刻画为主,罐、钵、盆器物组合等,与云南元谋大墩子遗址所代表的原始文化有一定的渊源关系。

据西藏古代《汉藏史集》、《贤者喜宴》等史籍记载,西藏文明的渊源演变系列为:

猕猴变人的神话传说——四氏族——六氏族——四种人——玛桑九兄弟——二十五小邦——十二小邦——四十小邦——十非人——神做人王……

在经历小邦时代各小邦之间的长期争战和兼并之后,至迟在公元前4世纪,青藏高原范围内逐渐形成了三个势力较大的部落联盟,它们分别是象雄、苏毗和吐蕃。其中形成年代最早、历史最古老的是象雄,《贤者喜宴》和《敦煌吐蕃历史文献》所列当时比较著名的“十二小邦”中,就已经出现了象雄。苏毗地处唐古拉山南北,在12小邦中被称为亚松,公元4世纪前受象雄统治。为苏毗传入本教的是本教前宏期“世界六庄严”之一的苏毗人苟呼里巴勒,以后还有木邦赛当、阿瓦东、木夏、卫噶等人,使苏毗成为象雄以外的一大本教中心。吐蕃,是指雅鲁藏布江中游雅隆河谷地带的“蕃嘎六牦牛部”,公元前350年,按传说聂赤赞普作为天神之子来作人王。到6世纪吐蕃急剧勃兴,与产生于藏西、藏北高原的西藏最早的文明中心象雄和苏毗,形成三足鼎立。

20世纪80年代以来,西藏境内陆续发现了一些古代岩画地点:藏北文部办事处的夏仓、申扎县的加林、阿里日土县日松乡的任姆栋、日土乡的鲁日朗卡、多玛乡的恰克桑、乌江乡的他坎巴等。另外在山南、日喀则、昌都等地区也发现了规模较小的20余处岩画地点。岩画所反映的内容是再现古代藏人氏族和部落狩猎、放牧、战争、迁徙、舞蹈、自然崇拜、宗教祭祀等生产与生活场面。从旧石器时代开始,为不同时代的藏人所作。岩画中最多的动物图像和巫术宗教的祭祀场面,还有一些舞蹈图像。这些图像多与早期的祭祀仪式有关,对于追溯藏族说唱艺术的源头颇有价值。

属于西藏先民的原始文化和艺术创造的,有人们的装饰、歌舞自娱、说唱吟诵故事和历史传说,以及禳灾祛病、占卜打卦、祭祀鬼神、猜谜游艺等,都有所发展。在《苯教源流》中就说:“西藏为玛桑九兄弟氏族称霸,当时称西藏为蕃地六部,能制作弓箭和矛,骑牛马在各氏族间以物易物。此后由煞让吉祝称霸,人们制作装饰品装饰自己,以歌舞庆祝喜事。此后,出现十二小邦,人们知礼节,使用敬语,并出现讲述故事的民间艺人和占卜打卦的巫师,及比赛游艺的习俗。”约于3000多年前,“青藏高原普遍存在着各种原始巫教本<sup>①</sup>:天本、魔本、赞本等。……天是代表征服自然力量的意象概念;魔是某种神秘力量的象征;赞则是本教古籍中主宰人间的神。还有后来的达拉、巴色、盖阔等本教古老的神祇,都是古代藏区不同崇拜偶像。”<sup>②</sup>

① 巫术的宗教本,是最为原始的宗教。

② 才让太《试论本教文化的几个问题》,载《中国西藏》1988年3期77页。



远古母系氏族和父系氏族社会时期,藏人信奉的是原始巫教,亦即自然崇拜的“万物有灵”的观念,其原始精灵鬼怪的数量多得不可计数。同时,囿于先民的思维能力,对事物的认识未能作清晰的分类,故而在许多情况下,年神、山神、土主等是混淆的,有时甚至难于区分他们与龙神乃至天神、赞神的不同。如果粗略加以归类考究,大致可分为自然神龙、年、赞系统,生活神土、家、灶系统,图腾崇拜氏族、家族、个人、综合系统。

根据藏文史籍记载,从第一代藏王聂赤赞普至二十七代王拉托脱日年赞期间,为西藏神话传说时期,至今已有 2000 多年的历史。在此期间吐蕃之社稷,由“仲”、“德乌”和本教三者护持。“仲”,藏语音译,意为故事,其中包括口头神话和历史传说等;“德乌”,藏语音译,意为猜谜巫卜,用歌吟对唱谜歌和施巫占卜等方式,教育民众决定取舍。本教,在当时是左右当权者的重要力量。也就是说,从聂赤赞普至拉脱托日年赞王共计 27 代,其间产生了神话故事和历史传说(即“仲”)、猜谜巫卜(称为“德乌”)和原始巫教及雍仲本教“苯波”,并形成了由“仲”、“德乌”和“苯波”三位一体的意识形态。西藏在流行本教之前,崇拜图腾。随后出现“仲”,即口传历史故事的所谓“说史人”、“道过去者”。嗣后出现“德乌”巫祝卜唱谜歌,即占卜未来者。继而出现本教诵经祭神,即为现世人间除障者。“早期的西藏高原,有自己一套‘道过去’、‘卜未来’、‘济现在’的班子,以此扶持国政,左右王室,安民济世,长期不受外界思想的干扰。早期的本教不信有来世,认为现世人类的疾苦灾难,可由本教巫师解除。”<sup>①</sup>说明那时西藏本土已经独创了比较丰厚的本教文化。

约于公元前 8—5 世纪,于今阿里古格一带象雄部落联盟王国,第一代王称“赤维色吉希日坚”,相传很多代,王国不断扩大,由阿里古格的内象雄,扩展为包括今“卫”“藏”的中象雄,后又扩展至西藏北部的羌塘和东部的芒康等地的外象雄。“象雄早与吐蕃与唐朝建立了关系。贞观五年十二月,象雄朝贡使至唐,十五年,闻中国威仪之盛,乃遣使朝贡。太宗嘉其远来,以礼答慰焉。象雄在吐蕃王朝设立前,为青藏高原最古老的大国,文化发达,人口众多。”<sup>②</sup>

约于 2500 年前,象雄十八部落王的王子辛绕·米沃且创立了雍仲本教,使原始巫教发展过渡为人为宗教。在辛绕“二十岁时,由巧巴迎去‘博’<sup>③</sup>地方,……作利益工布王之事业……由结瓦之幻术变现出本教大山”。<sup>④</sup>战胜工布王之后,娶其公主为妻,作为立足基地,而后向四面八方征战,扩展势力,传播本教由藏区的中心至各个边缘地域。

西藏远古社会发展到本教时期,其信仰尽管几乎囊括了原始巫教所有的精灵鬼怪,但毕竟发展到新的文明阶段,人们已产生王和天神的观念。在自然宗教的基础上发展成为初

① 嘉措顿珠《漫话苯教文化之源——象雄》,载《西藏艺术研究》1992 年 2 期。

② 引自《漫话苯教文化之源——象雄》。

③ 指今卫藏之地——引者著。

④ 引自《具法福严论》。



具许多鲜明特征的人为宗教。特别是在后来,与外来的佛教斗争败北后逐渐建立起部分佛教化了的理论体系。其神灵系统,也在原始群神的基础上作了较大的集中和规范。大致可分为四类:一是本教祖师辛绕·米沃且;二是原初神耶辛和创世九神;三是天神、曜神和箭神;四是纳入本教的原始万物之神灵。

## (一)远古时期西藏曲艺缘起和产生

西藏音乐的起源,宗教文献解释为,妙音仙女是音乐歌舞的女神。据说在远古时期,当微风吹拂南海时,海中央发出了悦耳动听的乐音,大梵天谛听十年而不厌,如醉如痴。久而久之,各种各样的海之声音融为一体,并化为一尊妙音仙女之音乐女神。<sup>①</sup>藏文古籍《言库意心之宝》也说:“歌之父是婆罗门之极喜,歌之母是世间度母。”西藏本教经卷《多色米》记载:“苯有‘歌本妙音’……”如果从音乐与劳动的关系来解释,“能抵挡和减少疲劳的建筑歌就是从尘土飞扬的劳动中产生。”<sup>②</sup>又如无论是打猎还是打场(踩场),人们在驱赶动物时除扬手跺脚外,常常还要发出“曲、曲、曲”的声音。有意思的是,西藏的农民的圆圈歌舞果谐的慢板舞与快板舞之间,就有一个承上启下的说唱段落,称为“卡谐”,这段说唱开始处人们就发出“曲、曲、曲”声,恰似驱赶动物的声音。

远古时期,西藏民族民间曲艺“仲鲁”(故事说唱)、“古尔鲁”(道歌)、“夏”(对答吟唱故事和谜歌)等不仅已经产生,而且比较发达。据说“本教”的“本”本身“是一个藏文古词,在象雄文中和‘给尔’一词同义,都有‘诵’,甚至‘唱’等含义。因此所有本教本身似乎在对神祇赞诵祷告,或念诵某些特定的咒语时都有把词唱出音调的形式特点”。<sup>③</sup>如对于仲鲁,法国藏学家石泰安在其名著《西藏的文明》中说:“在佛教传入吐蕃之前的聂赤和布带贡甲赞普时代,也就是在松赞干布之前的传说时代,‘社稷政权是由苯教徒说唱故事师和歌唱家所保护的(也就是说行使的)’。……故事师们是一些故事表演者;而歌唱家们则歌唱一些隐晦的不解之谜,也可能还歌唱一些系谱故事。”<sup>④</sup>藏族人民在没有文字的远古时代,就以口头语言为工具,以故事说唱为形式,以巫教和本教信仰崇拜为内容,艺术地反映自己的生活,释放思想感情,传授生产和斗争经验,表现朴素的审美感受和艺术情趣。根据巴俄·祖拉陈瓦的编年史《贤者喜宴》载,赞普命人在墙、柱头和小梁上绘制了《起尸和炼金的故事》等。其中最著名的是《青稞的来历》、《七兄弟》、《茶和盐的故事》、《橘子姑娘》、《青蛙骑手》等等。在布德贡杰统治时代,这位赞普就创造了各种艺术和职业,而作为经文出现的先兆,说唱的故事如《尸语故事》、《玛桑的故事》、《家雀的故事》等已经传开了;《柱下遗

① 更堆培杰《西藏音乐史略》4页,西藏人民出版社2003年版。

② 藏族古代学者真言狮著《言库意心宝》256页。

③ 《西藏音乐史略》13页。

④ 耿升译、王尧校《西藏的文明》198页,西藏社会科学院西藏学汉文文献编辑室1982年编印。



教》中就记录有《顶生王的故事》、《鸟的故事》、《猴子的故事》等,还有《世界形成的歌》、《白青稞的来历》、《风云的起源》、《食盐的诞生》等都在流传。

又如古尔鲁,最早出现于象雄王朝辛绕·米沃且执掌雍仲本教之时,在《八界抉择之本意记》中说:“慈悲恩主辛绕喇嘛是普度三界安福之神明,圣意之辉是驱散蒙蒙黑暗之光芒,古尔鲁歌声是解除轮回苦难之福音。”<sup>①</sup>由此可见,辛绕时期,古尔鲁已经成为传播雍仲本教的有效工具,无论是狩猎、出征,或是红白喜事等,事先都要祭祀相应的神祇,这时不仅要演唱古尔鲁,而且还首先要祭古尔鲁歌神。有趣的是,古尔鲁歌神有13尊,除了“沃德贡杰”外,其余十二尊歌神都是巍巍耸立于西藏各地的雪岭高山之神。也有说十二尊歌神起源于“第一个吐蕃王到的地方,天空的中心,大地的中间,州邑的心脏,雪山围绕、江河之源、高山净地、良人出生之地、束装美好之地、骏马奔驰之地——雅隆。”<sup>②</sup>根据敦煌古藏文文献记载,止贡赞普被害后,其子浪赤唱出了《阿瓦尼帮尼之古尔鲁》。另外,“第九位吐蕃藏王布德共杰时期的历史文献中,就有当时的许多‘古尔鲁’的记载。”<sup>③</sup>又如《藏史残卷》中有一首布德贡杰唱的歌谣,正是不对称的三句一段结构的古尔鲁,曲谱第一、第二乐句各含两个音节,第三乐句为三个音节。全曲旋律由七个音节组成,这种词曲结构便于说唱。

这个时期的夏,流传在以本教治理国政时期,包括各种各样吉祥祝愿赞诵的“堆巴谐巴”,和对答吟唱故事及谜歌的“夏”,发展起来。据嘉措顿珠在《漫话苯教文化之源——象雄》一文中说:“苯教祭祀时的赞神仪式,演变为‘谐钦’大歌,即婚礼时的赞吉祥歌舞。”<sup>④</sup>

这个时期,还有曲艺“格萨尔仲”(格萨尔说唱,亦称“岭仲”)和“百”(征战壮威歌)、“折嘎”(吉祥祝愿歌)等也开始产生。格萨尔仲一方面是从故事说唱“仲鲁”发展而来,另一方面也是从“古尔鲁”演变而来。格萨尔仲产生的历史久远,敦煌发现的藏文文献表明,早在吐蕃时期,藏族口头文学就已经进入从口头到书面的过渡阶段。格萨尔仲作为藏族英雄史诗和口头文学,是经过口头到书面,又从书面到口头的流传过程,它以口头传唱为主、文本传抄为辅的艺术“活化石”形态,而在藏区民间广泛流传,并不断地扩展和完善。

折嘎是一种又说又唱、又诵又舞的吉祥祝愿的艺术形式,它从众多的本教祭祀仪式和民间的各种祝颂赞词“堆巴谐巴”中发展而来。

百源于军事部落时代的征战中,一个部落出征或凯旋归来都要以本教煨桑<sup>⑤</sup>的形式举行壮威、庆贺和祝愿仪式,仪式中有说唱前人英雄事迹的内容,以壮战士声威。

① 《八界抉择之本意记》[苯教经书]22页。

② 大昭寺前《唐蕃会盟碑》藏文盟文。

③ 边多《论藏族英雄史诗〈格萨尔〉说唱音乐的历史演变及其艺术特色》,载《西藏艺术研究》1991年3期。

④ 载《西藏艺术研究》1992年2期。

⑤ 藏俗,烧柏枝熏烟施供,梵香祭祀。



## (二)吐蕃王朝时期的西藏曲艺(公元7世纪—9世纪)

吐蕃王朝时期,按西藏传统概念,应从吐蕃王朝第一代藏王聂赤赞普开始,但聂赤赞普到朗日松赞经历31代王朝时期的吐蕃王朝,仅是今西藏地域内众多小邦部落酋长王国之一,后来是与象雄、苏毗逐渐并列、相互争雄的三大部落联盟之一的政权。吐蕃政权发展到32代王松赞干布时,才形成了包括今西藏大部分地区为现代史学界所称的崛起于我国西南,为雪域高原历史上第一个统一的政权——吐蕃王朝。范文澜在《中国通史》中说:松赞干布对羊同、孙波的战争,统一了西藏高原,后世的继承者把领土扩大到吐谷浑境内,建立起大吐蕃国。这时的吐蕃疆域“东与松、茂嵩接,南极婆罗门(即印尼婆罗),西取于阗,北抵突厥,幅万余里,汉魏、戎所在地。”<sup>①</sup>这一时期,佛教自7世纪开始大量传入吐蕃。8世纪,以赤松德赞建立桑耶寺为标志,佛教在与本土本教斗争中开始融合而站住脚跟。

在积极推进吐蕃奴隶制政治建设和经济、文化发展的同时,松赞干布和以后的赤德祖赞、赤松德赞、赤·热巴巾等几代藏王,都十分重视发展同大唐的交往。在整个吐蕃王朝期间,吐蕃与唐朝、藏族与汉族建立了极为亲密的关系。松赞干布与文成公主的和亲,赤德祖赞与金城公主的联姻,使藏汉两大民族“和同为一家”。松赞干布和历代赞普不仅聘请大唐文人入蕃代典表疏,而且都曾选派吐蕃贵族子弟到长安入国学,习诗书,成为精通汉语文的人才,为藏汉文化作更多的交流奠定了一定的基础。

正是吐蕃与随同佛教而来的印度文化和中原文化的广泛交流,这个时期藏族民间各种曲艺也大大发展起来。这个时期的仲鲁内容丰富,随着佛教经书的翻译传入,许多佛经故事也大量传入,传说其中相当一部分故事是释迦牟尼亲口讲述的。这些被广泛说唱的故事的类型比较多,有的故事是国王生活的反映,如《长寿王》、《十奢王》、《盖事国王》、《月光国王》等;有的故事采用拟人化的手法,讲的是动物的故事,但说唱的是人类的语言,表达的是人类的事情,如《鹿王》、《猕猴王》、《青蛙和兔子》、《大象舍己救人》、《七头毛驴》等;有的故事是人神动物精怪共同演绎的故事,如与“喇嘛玛呢”说唱本和藏戏剧目共有的故事《智美更登》、《诺桑法王》、《苏吉尼玛》等;还有出自相传为吐蕃赞普松赞干布所著的《玛呢全集》的《文成公主和尼泊尔公主》;还有源于其他途径的历史人物故事,如《茹勒杰》、《吞米·桑布扎》、《拔·赛囊》、《嘎尔·东赞》、《宇妥·云旦贡布》、《莲花生的故事》等;历史传说故事,如《止贡赞普》、《拉托脱日年赞》、《松赞干布和卧塘》、《玛如堡与藏文》、《迎请金城公主》、《赤松德赞征服象雄》、《赤松德赞与本教》、《赤松德赞修建桑耶寺》、《毗卢遮那的故事》等;风物故事,如《茶和瓷碗传入西藏的故事》、《昌珠寺的故事》等。故事说唱的音乐,除开运用民间歌曲和传统的古尔鲁曲外,还开始运用佛教的诵经曲调。

<sup>①</sup> 《新唐书·吐蕃传》。



吐蕃时期的古尔鲁,因佛教文化的传入获得很大的发展,不仅在民间广泛流传,而且在王室贵族和传播佛教的著名人物中也开始使用它来进行娱乐和宣扬教义。其称谓有三种,即“古尔”、“契”、“鲁”等。这三种称谓虽然实际上都是歌的意思,但这些不同称谓却表现了吐蕃时期古尔鲁音乐的社会等级标志。据《敦煌本吐蕃历史文书》记载,凡吐蕃赞普王、王后及王子演唱的歌都统称为“古尔”;凡相、臣、妃子演唱的歌都统称为“契”;凡庶民百姓演唱的歌都统称为“鲁”。据《五部遗教·国王篇》中载:

.....

国王下令大家把歌唱,  
模仿三十三天神曲调,  
王唱玉殿金座吉祥歌,  
牟尼赞普大王子,  
唱了雄狮显威武;  
牟尼赞普小王子,  
唱了十三欢喜曲;  
王后唱了翠湖游,  
公主唱了绿枝颤。  
诸位高僧把歌唱,  
大德菩提萨埵师,  
唱了洁白禅珠歌;  
密宗大师莲花生,  
唱了光曜鬼神歌;  
毗卢遮那八果氏,  
唱了长调回环曲;  
噶哇白泽大译师,  
唱了幸福长歌曲;  
鲁益坚赞觉诺氏,  
唱了十八大哄曲;  
南卡宁布努氏僧,  
唱了鹏翔虚空曲;  
俺朗尊者杰乔氏,  
唱了马鸣菩萨曲;  
拉斯化身错杰氏,



唱了长搬短搬曲。  
大臣人人把歌唱，  
郭氏唱了正直曲，  
多氏唱了大小光，  
许氏唱了大小螺，  
娘氏唱了黄金大铃铎，  
白氏唱了百愿歌，  
噶尔唱了鸢鹰翔，  
纳囊氏唱了雪鸡神柏，  
枯氏唱了精要歌，  
聂氏唱了月光明，  
李氏唱了六面城，  
将军唱了三泉清。  
男唱达日九重山，  
女唱村情长调欢。  
别人唱的说不尽，  
一人一歌唱不完。  
.....

这首长歌一口气唱出的歌名就有 27 种之多。从名称看，多数似讲内容，但也有主要指音乐的曲调，也有内容与音乐相结合的歌名。如小王子牟尼赞普唱的“十三欢喜曲”，而在《五部遗教·后妃篇》中赤松德赞王也唱了一首“十三欢喜歌”，把欢喜的内容一一唱了出来，而且都是结合赤松德赞自己的事迹唱的。而“十三”是指 13 段歌词。显然，“十三欢喜曲”与“十三欢喜歌”二者是一种内容与曲调相结合的名称。

根据《西藏王统记》<sup>①</sup> 所载，在建成桑耶寺时所举行的庆典上，松赞王、莲花生、大臣及王妃、译师们每人都唱一曲：藏王赤松德赞唱《国王欢喜曲》，王子牟尼赞普唱《人间光明曲》，王子牟尼赞普唱《雄狮骄相曲》，王妃们唱《蓝湖旋流曲》和《柔枝嫩叶曲》，亲教师菩提萨埵唱《洁白的智慧真言曲》，莲花生大师唱《威震神鬼曲》，智者毗卢遮那唱《元音婉转曲》，努彭朗卡宁波波唱《大鹏盘旋曲》。.....

又如《敦煌本吐蕃历史文书》记载了这样一件事：公元 676 年开始执政的赤松德赞发现大臣心生逆贰，企图篡夺王权，十分气愤，便引吭高歌“古尔鲁”。又如朗日松赞时期琼布

<sup>①</sup> 索南坚赞著，刘立千译。



崩色砍了藏王玛姆的头后，在群臣庆功宴会上唱了《蒙嘎尼达其巴》之古尔鲁。

在赤松德赞时代，古尔鲁已开始分支，成为民间“古尔鲁”和宗教古尔鲁两个部分。民间古尔鲁，因为有《格萨尔》史诗艺人运用其说唱曲调而获得更进一步的发展；同时，11世纪古尔鲁随着《格萨尔》开始出现手抄本和木刻本，而在民间说唱传播的更为广泛。在民间《格萨尔》说唱曲名中虽有少数称为古尔鲁，而更多的曲名却是称为“鲁”，其唱词结构、音乐旋律和曲目名称是相互一致的。宗教古尔鲁的曲名，多数称为“金刚古尔”或“古尔”。从8世纪开始，有许多著名的佛教高僧为了弘扬佛法，根据自己的宗教活动需要，创作了众多的宗教“古尔鲁”。据《恰当强巴曲达文集》的前言说：“前宏时期，在桑耶钦普有二十五个大圣，拉萨和叶尔巴有百余大圣，洛扎卡尔曲有二十一个大圣，白勤曲吾日山有三十五个大圣”，他们都创作有《金刚古尔》。

这个时期，百也开始成型。在松赞干布时期，藏王为了更有力地控制整个高原，制定了行政区域和兵制。整个西藏地区以拉萨为中心，将吐蕃18个行政区域划分为以军事组织为主的五大茹（翼）：乌茹（中翼）、天茹（左翼）、也茹（右翼）、茹拉、苏毗茹。在此期间，藏王亲率大军平定内乱，向外扩张，战事十分频繁。每当有战事，士兵们在出征前和凯旋归来时，都要进行祭天祀神的活动。在袅袅升腾的烟雾中演唱“甲江”歌来祭祀战神、守护神和土地神，或高声说唱一些祈求和感谢神灵保佑、出征顺利、战斗胜利等祝愿词。之后便挥舞刀枪，放声演唱“百谐”，来激发大家为赞普尽忠尽职，为保卫家乡或扩张领土而战斗。至此，百这种具有早期特殊音乐特点的说唱艺术固定下来，流传开去。例如，百有这样一首唱词：

这钢铁的盔甲像英雄的堡垒，  
用不着向任何人请求为我们保护，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。  
这银色的头盔像阳光照射雪山，  
洁白的盔旗像英雄的战神，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。

这背上的彩带像制敌的靠山，  
端直的神箭就像晴天霹雳，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。



这粗硬的神弓像城堡的斗拱，  
锐利的宝剑就像食肉饮血的猛虎，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。

这圆圆的盾牌像金刚岩石山，  
用不着向任何人请求为我们保护，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。

这铁青的骏马像腾飞的青龙，  
用不着向任何人请求为我们保护，  
我们大家放心去战斗，  
彻底消灭所有的敌人。

后来，百这种说唱艺术形式被群众的一些民俗活动所吸收。如，有的地方每当举行望果节仪式时，人们骑着高大的骏马，身着古代的士兵装束，腰挂大刀和弓箭，在长辈人领头下高声说唱百，进行绕田地活动。

### （三）分散割据时期的西藏曲艺（公元9世纪—13世纪）

公元9世纪，吐蕃王朝崩溃后，藏王的后裔互相争权攻伐，战乱频仍，百姓不堪其苦，奴隶和平民揭竿而起，举行大规模起义。西藏从此进入分散割据时期。这个时期，西藏奴隶制社会解体，农奴制政治、经济逐渐确立，经济逐步有了相应的发展。从10世纪到13世纪，通过吐蕃王朗达玛的后裔赤德永丹的六世孙益西坚赞，派鲁梅·楚臣喜饶等人到青海向有名的喇钦·贡巴绕赛学习佛法，返藏后在康区和卫藏地区建寺收徒的“下路弘法”；以及朗达玛另一个后裔古格王纳德沃松的四世孙益西沃，派仁钦桑布等21人去克什米尔学习佛法，仁钦桑布和勒白喜饶二人返回后，从事译经传法，还请来不少印度等地的僧人建寺传教的“上路弘法”；再加古格王绛曲沃又派人请来阿底峡传教弘法，而使藏传佛教进入后弘期又复兴起来。这时各地封建地方势力与复兴中的佛教寺院相结合，为以后发展形成西藏“政教合一”的社会制度打下了基础。这也使巫教和本教时期产生的西藏民族民间曲艺，既有着鲜明而强烈的本教文化色彩，又吸收了佛教文化和汉族以及印度等文化而获得长足发展。

这个时期，随着农业的开发兴盛和农牧民生活的提高，夏也开始兴盛起来，如婚礼中



说唱的夏：

男：像你们这幸福的一对，

女：像太阳和光辉在一起。

男：像雪莲和雄鹰在一起，

女：像雪山和草原在一起。

男：像酥油和糌粑在一起，

女：像春天和温暖在一起。

.....

这个时期的诗歌韵文，与吐蕃时期的赞普传略中全是人物的歌唱和对话已经不同，既包括人物的歌唱和对话，也包括故事情节的叙述也成为诗歌韵文。这是一个很重要的突破和发展，无疑是受了佛经讲唱文学和《格萨尔王传》说唱文学的影响。伟大的英雄史诗《格萨尔王传》的产生并广泛流传，标志着民间文学艺术的全面巨大的飞跃，从它可以看出当时的神话、传说、故事、民歌、赞词祝诵、歌舞、说唱等音乐种类的丰富和繁多。

关于“格萨尔王说唱”（即格萨尔仲，亦称岭仲），许多学者认为，最迟在 11 世纪前后，随着佛教在藏族地区的复兴，史诗《格萨尔》的框架基本成型，并出现了一批手抄本。手抄本的编纂者、收藏者和传播者，主要是宁玛派僧侣，其中一部分就是所谓的掘藏师。一批佛教徒在复兴佛教的过程中，充分利用《格萨尔》这部在群众中有广泛影响的史诗，在以“伏藏”的名义挖掘过去的经典的同时，也挖掘了“德仲”（即伏藏本《格萨尔》）。传说从深山岩洞中挖掘出一批先贤和神佛埋藏的《格萨尔》抄本，不少手抄本实际上就是出自那些“伏藏”师或“掘藏”师。这个时期的广泛流传的岭仲，不仅有早期的“卡仲”（民间艺人口头说唱的故事），而且还出现了经过僧侣文人编纂整理的手抄本和木刻本“杰仲”（国王的故事）和“曲仲”（有佛法内容的故事）。再加民间艺人陆续创作了新的说部，使总部数不断增加，所以这个时期至少最常见的 30 多部已经出现。

“喇嘛玛呢”，简称“玛呢”。说唱喇嘛玛呢的艺人，简称为“玛呢巴”。关于喇嘛玛呢的起源有多种观点。有些学者认为，早在 12 世纪上半叶，本顿杰岗巴达摩僧格获得了莲花生的“唵嘛呢叭咪吽”（即佛教的六字真言）的奥义。稍后不久，在八思巴赴蒙古旅行期间（约为 1253—1260 年），人称“悉达”（事业成就者）噶玛拔希就是一名喇嘛玛呢巴。他实现了坚哇嘉措（莲花生的一种变化身）在修持奥义事业时，五族荼伽女告诉他们应在所有集市中都安排这种玛呢演唱，这时所有看见和听见的人都将会受它们的赐福。所以，在发现了掘藏《拉萨大昭令集》之后，法主娘（即娘热巴）·尼玛悦色（1136—1203 年）及其弟子在街上传诵这种玛呢。同时，从古如却旺（1212—1273 年）撰写了多种玛呢的时代起，玛呢就得到了很大的发展，此后，玛呢巴的演唱方式便传播开了。在“古如却旺传说”说唱本中，叙述了他为了将其母亲领上宗教之路，怎样在门上和灶上拴铃，以提醒母亲念“嘛呢”的事。这种烧火时拉铃的习俗，今天在西藏许多地方仍然可以看见。古如却旺本身的生平，后来也成



为玛呢巴艺人的说唱本。根据《红史》记载,蔡巴噶举派僧人囊贡日巴在吉绒的觉吾地方建立了施粥制度,从此以后,凡是在有人烟的地方经常设有施粥、诵念嘛呢六字真言的住地。“他到强增寺后,强增寺寺主赠给他寺庙庄园,他建立了整夜念诵嘛呢六字真言经之法规。此后,以‘帮’地方十户长为首的‘帮’地农民和施主噶尔巴等人,亦奉献雪普寺庙庄园,兴建寺庙后,立文殊菩萨和通夜念诵嘛呢六字真言经之制。”<sup>①</sup> 这种形式在西藏山南浪卡孜县琼果孜地区至今仍然盛行。

喇嘛玛呢起源的另一观点,认为是世纪的高僧汤东杰布所创造。

学术界还有一种观点可作为参考。部分学者认为西藏的喇嘛玛呢可能与唐代中原的“俗讲”有关。其根据是《册府元龟·卷九百八十外臣部通好》载:“建中二年(781年)以万年令崔汉衡为殿中少监持节使西戎。初,吐蕃遣使求沙门之善讲者,至是遣良秀、文素,一人行,二岁一更之。”据上文,良秀、文素二和尚可能曾到吐蕃以讲唱变相和变文来弘扬佛教。当时唐朝宣扬佛教思想的俗讲十分活跃。佛教的俗讲方式有一种是选唱佛经故事,其底本叫“变文”或“变”,讲唱变文叫做“转变”。变文是将深奥的经文变为通俗文,它的特点是文与图相配合,讲唱时以文为主,图画为辅。这些图画称为“变相”,“相”就是图画的意思,是表现故事的连环组画。演唱变文时,悬挂图画以配合讲唱。

从松赞干布到赤松德赞时期,有不少汉族的禅宗僧人在吐蕃王廷中传法,包括像良秀、文素那样的俗讲和尚活动于王廷和民间。俗讲是面向众多世俗听众,述事而不述文,讲究内容的故事性和表演的技艺性,能够吸引听众和打动听众。从中原地区带往吐蕃的变文变相俗讲的形式,有可能对后来的藏族说唱艺术产生一定影响。

据《青史》记载,吞米·桑布扎创立藏文翻译出了一些佛教典籍以后,将藏文教给了藏王松赞干布,使他开始为其臣属讲授这些经典。《青史》上称他“开西藏讲授佛教经文的先河”。这说明,自松赞干布开始,王室对讲授经文和俗讲佛经故事是十分重视的,这对后来藏族的“喇嘛玛呢”,即民间艺人以变文变相形式说唱佛经故事和民间故事的曲艺品种的产生和发展,会发生重要的影响。

11世纪左右,西藏讲说佛经蔚然成风,在一些地方先后出现过许多专门的讲说学院。据《青史》<sup>②</sup> 记载,阿底峡来藏前,当时著名的鲁梅大师的弟子大多成了善说者,也就是讲唱佛经的专门人物。他们先后在惹、萍、阵等地建立了讲说学院,这种讲说学院的性质是通过口传耳授的方法教育僧徒,于是在这些讲说学院里出现了一大批“善巧”(即善说唱者)。仅依《青史》记载,此时在拉萨、桑耶等地游走说唱的善巧者即有2300多人,另外比善巧者水平稍差的还有2100多人。由此可见,当时讲唱之风的盛行和讲唱者的众多。

在这个历史时期,全国兴起的藏传佛教各宗派中,噶举派重新把古尔鲁当作歌颂和传

<sup>①</sup> 见于《红史》,陈庆英,周润年译,西藏人民出版社1988年版,第124页。

<sup>②</sup> 藏文史书,作者:桂译师·宜努备隔,噶举派僧人。



播该派教义的重要手段。噶举派创始人玛尔巴一开始就发扬了这种传统，为了感念他的本尊之一的弥勒巴，他创作的道歌中唱道：

东至恒河边，  
仗弥勒师恩，  
悟法性无生，  
心把握空性，  
见离戏本元。  
现证三种身，  
从此断戏论。

自玛尔巴开始，古尔鲁就成了噶举派“布特伽罗耳传”（一种喇嘛对众徒讲授内密瑜伽的诀窍）的重要特征。从而这些修习生因次第<sup>①</sup> 瑜伽者玛尔巴、米拉日巴、热琼多吉扎巴、达布林热巴、崔西加热巴、珠钦美龙多吉大圣、龙庆热强巴、果仓巴、阳贡巴、格桑喜措大圣等，他们隐居山中，艰苦奋斗，为众生创作了不少《金刚古尔》。其中最为突出和著名的是米拉日巴所作的古尔鲁。米拉日巴 1040 年生于阿里贡塘，因父亲过早去世，他们母子深受伯父和姑母的欺凌，在忍无可忍的情况下，米拉日巴为报仇去学习了咒术，当他用咒术杀死自己冤家的同时，左邻右舍的无辜村民也不幸遇难。对此他感到非常懊悔，去找玛尔巴托佛门还愿。玛尔巴为洗刷他的罪过，让他三番五次地修建“桑嘎古托”九层楼堡，而饱受折磨。他经受住了这段严峻的考验后，玛尔巴才给以传授和灌顶。从此米拉日巴刻苦自励，潜心静修，最后得以圆满修成正果。关于这些经历，他在自己创作的古尔鲁道歌中唱道：

我法名米拉日巴，  
父亲是西绕坚赞，  
母亲乃娘察噶尔坚。  
我生来称推巴噶，  
故前世因果所累，  
母子三人欠福分。  
父米拉过早去世，  
虚幻之财姑伯掠。  
母子沦为他俩奴，

<sup>①</sup> 宗教术语，也称十二因缘“生死轮回图”中的十二个由生到死，再由死到生的生命阶段。



膳食犹如猪狗食，  
褴褛衣身遍补丁，  
清晨寒风冻彻骨。  
常忍伯父之打骂，  
还遭姑母之冷眼。  
丧家之奴何有位，  
母子接连受苦难。  
痛苦难忍心忧愁，  
雍敦荣顿喇嘛处，  
学尽咒人之方式，  
霹雳击毁姑伯身，  
不幸村民同遭难。  
我为此懊悔无穷，  
尼若米若赐福尊，  
盘膝南山罗扎处，  
圣父英明闻久扬，  
艰苦跋涉去拜师。  
圣父教我恩如山，  
米拉我亦苦修行。  
光阴六年八月间，  
“赛克尔”九楼走廊等，  
这些所有我密筑。  
尊师教导恩无比，  
终修观世大手印，  
明示深邃之道法，  
纳若六法之方便，  
梦境之水四灌顶，  
圣明纳若实行等，  
还赐信誉之教诲，  
我亦发奋不懒散，  
放弃今世苦修习，  
法道之路从此行。

(《道歌源流》142页，转引自《西藏音乐史略》104页)



米拉日巴以自己坎坷不平的幼年生活,之后艰苦卓绝的覆雪岩洞修行寻求正果等亲身经历为主线,同时以世间的一些丑恶现象,以及他在山里修炼时所见的自然风光等为内容,并用比喻、比拟衬托、夸张对比等文学艺术手法,配以清闲自在的旋律音调为歌,从而把“古尔鲁”道歌推向了意境悠远的艺术高度。

米拉日巴对后世的影响很大,在其逝世 300 多年后,与其母同属一个家族的赤巴钦王室后裔桑吉坚参,自幼崇敬米拉日巴,并认他为楷模潜心苦修,为扩展噶举派的势力,不辞千辛万苦,跋山涉水,甚至冒着生命危险奔走于阿里、卫藏、达波、贡布等地,终于收集、整理、编辑成为一部完整的驰名中外的《尊者米拉日巴盛解古尔鲁》说唱道歌集。该道歌集共计 61 章,长短古尔鲁 384 首,其中 62 首是米拉日巴的门人、信徒、施主与前来为害的“鬼神”等所说唱的道歌。此书散文与道歌(韵文)并茂,记述了许多有趣的故事。

在公元 12 世纪后期,萨迦班智达·贡噶坚赞撰写的《乐论》和《智者入门》等著作,对藏族音乐、舞蹈、戏剧,包括说唱音乐,都做了理论概括。它是我国古代音乐理论研究的重要文献之一,在我国少数民族中属最早的音乐理论成果。它填补了藏族音乐、舞蹈、戏剧、说唱艺术等古代艺术理论的空白,对于后世的西藏音乐文化的建设是有积极意义的。

综观此时期,西藏诸多曲艺品种,如“喇嘛玛呢”、“仲鲁”、“古尔鲁”和“格萨尔仲”等说唱艺术,都已经发展到相当规模。

#### (四)元明时期的西藏曲艺(公元 13 世纪—16 世纪)

公元 1244 年,藏传佛教萨迦派高僧贡噶坚赞接受元太宗窝阔台的第二子阔端的邀请赴凉州,经过会谈,最终达成了西藏归顺的协议,从而使西藏地方正式纳入伟大祖国的版图。1260 年元世祖忽必烈即帝位后,封萨加派高僧八思巴为国师。1264 年元朝中央政府设立总制院,命八思巴以国师身份领院事。其后,总制院改为宣政院,宣政院管理全国佛教事务和全国藏区的三个宣慰使司都元帅府。其中乌斯藏纳里速古鲁孙等三路宣慰使司都元帅府,具体负责西藏大部分地区的军政事务。西藏地方也结束了分裂战乱的状况,社会安定,修养生息,经济也获得较大发展。

及至明代,尽管这一时期,西藏农奴制贵族之间不断更迭取代,但总的方向却越来越趋于统一和安定,又加宗喀巴改革和整饬藏传佛教,创建注重戒律的格鲁派(黄教),使其发展到顶峰阶段,渐次形成占社会统治地位的藏传佛教及其文化的庞大体系。再加与内地汉族交往的空前密切,形成藏族封建农奴制社会上升、发展的繁盛时期,使元明两代西藏民族文化艺术包括曲艺获得了空前的发展和繁荣。

此时期,随着古尔鲁的进一步推广,曾在西藏历史上出现一系列说唱古尔鲁的高僧大德,继玛尔巴之后有纳洛巴(噶举派的印度祖师)、达波拉杰(达波噶举派的创始人)、尊者米拉日巴、日琼巴、穹仑巴、玛古俄角、祥译师、卓译师、达热勋仁、强色·索朗坚赞、玛吉仁



玛法王、色吉坚赞、五夏巴·仁钦嘉措法王、曲扎巴等。特别是许多噶举派后辈们步其先师后尘,先后继续创作了不少古尔鲁道歌,而且“为使所有众生成熟解脱,不碍真实悠闲天性之词,四海有如声闻春雷梵音。为使道歌之音永不失落,宽阔洁白纸上永留道歌”,从而把诸多古尔鲁道歌词和曲线乐谱等,图文并茂的作品记载于经页上,以便衣钵者们观赏和传承流唱。如此以来,使噶举派的古尔鲁道歌,不仅是歌词,而且对过去忽略了旋律部分都从此得了继承和保存。

这个时期的仲鲁,除开传统的各种说唱故事延续下来以外,随着藏传佛教后弘期的兴起和全面发展,各个教派为扩大各自的影响,往往将自己教派中有影响、有成就的高僧大德加以神化,并撰写成书,出现了一批高僧大德的人物传记,其数量之多,不可计数。这些传记不同于一般的传记文学,而是以真实的历史人物为主人公,围绕其一生的活动,写成动人而又耐人寻味的故事。如《玛尔巴传》、《米拉日巴传》、《热琼巴传》、《布顿大师传》、《萨迦班智达传》、《汤东杰布传》、《朱巴滚勒传》等。说唱故事的音乐也更多地运用了藏传佛教音乐。

这个时期的喇嘛玛呢已渐有较大发展,14—15世纪香巴噶举派高僧珠钦·汤东杰布,为在雪域高原各条江河上营建铁索桥募捐资财,利用民间多种说唱艺术和藏戏等形式组织演出,穿插进佛“本生”大型故事,对表演形式进行继承、发展和创新。其中喇嘛玛呢是其主要使用的形式,因此喇嘛玛呢获得了发展,表演形式更为完整,演唱也更加生动。这种民间说唱艺术既不同于民歌,也不同于讲唱故事,与角色化的戏剧也不尽相同。它是一种宗教色彩较浓的说唱艺术,演唱形式以单挡坐唱居多,艺人或苦行僧来到市井、街头、村庄,将唐卡挂起来,席地而坐,手持细铁棍,指点着唐卡上佛本生故事连环图像向群众说唱。其音乐风格,因为多数是由僧人或尼姑说唱,唱腔都来自诵经调,旋律似吟似唱,似说似诵,无伴奏,旋律起伏不大,充满吟诵的韵味。在演唱的开头、结尾和说唱句段中间,不时穿插佛教明咒“六字真言”的念诵。

明代西藏帕主地方政权末期,在日喀则地区仁布县江嘎尔山沟,有两个属于俗人僧装的色钦寺庙,寺庙中有家室土地的喇嘛都有一手技艺,以常年外出卖艺表演为其职业。一个是妥波寺,寺内喇嘛擅长说唱喇嘛玛呢;一个是江嘎尔群宗寺,它是著名的米拉日巴四大弟子之一木登措波,在妥波寺落成后不久修建的。寺庙规定,十户喇嘛每户出两个男子组成藏戏演出班子。在藏戏演出中,一般也都穿插表演喇嘛玛呢。以后就形成了这两个寺庙和寺庙下面村庄的男子,都去演戏或说唱喇嘛玛呢,女子则在家种地放牧的传统习惯。

这个时期的折嘎,开始在广大农区和牧区形成和发展。折嘎的“折”,缘于民间艺人在新年或婚礼等场合说唱吉祥贺辞,“嘎”的本意为祝福主人未来能获得吉祥洁白之善果。合起来就是指每逢新年佳节和喜庆盛会,特别是婚礼,上门说唱祝福贺词祈愿吉祥的一种民间艺术和艺人。折嘎艺人是一种云游民间的乞讨性说唱艺人,他们的社会地位很低,但藏



族群众很喜欢这些折嘎艺人，称他们为喜庆吉祥的使者。艺人们也自称为“吉祥的象征”，说自己“身白犹如雪山，心白犹如牛奶，意白犹如奶酪，是具备三白的化身”。他们说唱藏族人民的生活、劳动、爱情、欢乐、祝福，以及美好理想和愿望。表演时一般都手持吉祥彩箭，肩披假面具，怀揣大木碗。表演形式生动活泼，说唱内容丰富，语言精练生动，擅长渲染夸张。说到高兴处给人以豪放的美感享受，说到风趣处让人捧腹大笑，该颂扬的地方热情地颂扬，该讽刺的地方无情地讽刺。这些说唱艺人流动性很大，他们不管走到任何地方说唱，总是首先解释和夸耀他们的木棍、木碗和假面具，而后随着去到的不同地方和不同的生活情景，即兴编词说唱。折嘎演唱分说和唱两部分，以说为主。说词中带有吟诵味道。演唱时单人站唱，来回走动进行表演，有时也加些舞蹈动作。其音乐明显具有吟诵性，反复演唱时，曲调变化很小，旋律的音域不宽，多数在六度音程范围内。演唱中常使用明显的顿音。

这个时期的格萨尔仲，出现了较多的木刻本，在很多 13、14 世纪著述的藏族文献中，已经有了关于格萨尔的记载。虽然语焉不详，但毕竟说明格萨尔仲已经流传并为文人和史家所注意。

这个时期的“仲鲁”，影响也更为广泛，养成了藏族群众非常喜欢去听优美的民间故事说唱的习惯。人们常常听说唱故事入了迷，有时甚至忘记了吃饭和睡觉。因为听说唱故事，不但给人们当时单调的生活增添了无限的快乐，而且还打开了人们心灵的窗户，使他们获得了许多原来没有的知识。那时，说唱故事的人也特别多，有工匠、农民、喇嘛、捻毛线的老妇和职业艺人。在一些地方有人专门去请说唱艺人到家里讲故事，一讲就是连续几个昼夜。

这个时期的百，因为 15 世纪宗喀巴开创的格鲁派在西藏占据了统治地位，西藏各地农区的望果节的内容开始发生变化，人们在转地头时要高举经幡，背诵经文，祈求神佛保佑风调雨顺，六畜兴旺，五谷丰登。同时，还逐渐增加了其他娱乐活动。百就是其中的娱乐活动之一。在进行望果节仪式时，人们骑着高头大马，身着古代士兵的装束，腰插大刀弓箭，在长辈领头下高声说唱百，进行绕农田仪式活动。

这个时期的夏，随着社会经济的繁荣和人民生活的富裕，精神生活也越来越丰富，在夏的说唱中出现了相互讽刺、挖苦，甚至咒骂的词句，人们为了避免这种夏的对唱沦为相互攻击的工具，往往在夏的开头说唱词中这样说：

今天是黄道吉日，  
顶上有绣着彩虹的帐篷，  
下有绫罗的铺垫，  
中间有犹如碧湖的麦田，  
勿像干牛皮上下冰雹似的查查卓卓的响，



应像草滩上下春雨一样润物细无声。

.....

## (五)清朝和民国时期的西藏曲艺(公元17世纪—20世纪中期)

17世纪中叶,五世达赖与四世班禅商议,为了使格鲁派在西藏站住脚跟,决定向势力强大的蒙古和硕特部请援。和硕特部领袖固始汗率军入藏,先灭了崇信本教的白利土司,后灭了掌管西藏政权的噶玛噶举派藏巴汗,尊五世达赖为全藏区的宗教领袖。清崇德七年(第十一绕迥水马年,1642年),噶丹颇章地方政权在哲蚌寺正式成立。顺治九年(第十一绕迥水龙年,1652年)五世达赖率3000人代表团赴北京,觐见顺治皇帝,历史上第一次被中央政府以金册金印封为“达赖喇嘛”。固始汗也被授权管理西藏。固始汗还“收吐蕃地方十三万户之权力供养五世达赖”。五世达赖“以观音堂为中心,向西向东建立了白宫,以后由第司桑结嘉措在正中建筑了红宫,以及上下经殿房舍”,<sup>①</sup>同时也进一步加强、完善了政教合一制度,使西藏的政治、经济、文化都发展到顶峰。

这个时期的曲艺有较大发展。首先,“古尔鲁”出现了许许多多比较有影响的道歌词的“专著”,如,达拉那他(1575—1634年,明代觉囊派大师)的《教海道歌集》,七世达赖格桑嘉措(1708—1757年)的《与修养关联的教诲及道歌层次同载之内目梵天妙音》,丹白准美(1717—1786年)的《报答父母之恩及召唤亡人念度六子真言之道歌》,晋美旺布(1728—1791年)的《教言道歌集》、洛桑曲杰尼玛(1737—1802年)的《教诲与道歌同载》,夏尔格丹嘉措的《古尔鲁》、吉·帕邦喀的《广博普度等教诲诸语连载编纂的道歌》,竹巴衮钦白嘎尔的《圣明白莲金刚道歌》,恰当强巴曲塔尔的《脱世六聚自解之歌》,至尊多罗那他的《教言道情歌集》、《为死者念育嘛呢之古尔》、《修心古尔念梵天之声》等,帕崩岗的《热强姆加布贡等著教言道情歌集》等。还有噶举派丹贝宁切堪布于18世纪末叶创作的《噶举金刚古尔之海》,19世纪中叶创作的《噶举古尔鲁之海》,等等。

一方面,由于这类古尔鲁道歌大多深受当时盛行的《诗镜》即印度诗体文学的影响,其歌词也特别讲究诗体的辞藻修饰和格律严谨,使之优美动听;另一方面,这个时期的古尔鲁与米拉日巴时雅俗共赏、通俗易懂的道歌形成了鲜明对比。当时许多高僧大德只注重“年阿”诗歌体的道歌,而轻视以民歌诗体写成的道歌。但是其中也不乏与众不同者,如六世达赖喇嘛仓央嘉措就独树一帜,他所有的古尔鲁作品与其说是道歌,不如说是民歌,而且大部分还是情歌。他以西藏中部地区广泛流行的六字一行、一行三顿、四行为一首的“谐体”民歌诗体,创作了许多脍炙人口的道歌作品。这些古尔鲁在民间广泛流传,不少作品被

<sup>①</sup> 见于《卫藏通志》。



拉萨的民间艺人用作唱词谱写成“囊玛”歌曲，使流传拉萨不久的囊玛歌舞音乐增添了新的内容，而令人耳目一新，百唱不厌。囊玛歌曲中演唱的歌词源于仓央嘉措的古尔鲁的，有《索南央金》、《囊拉穷色》、《加翠来仁娃》、《恰拉恰》、《鸟儿飞上天堂》、《洁白的仙鹤》等。仓央嘉措的古尔鲁道歌，有部分内容是反映人间生老病死、世事变化无常的佛教人生观的；有些内容是揭露社会不平、讽刺丑恶现象的。当然，他的创作更多的是以古尔鲁曲调（道歌）演唱的情歌。根据拉萨梵英本他的诗作有 57 首，1930 年于道泉教授收录翻译出版的藏、汉、英文对照本有 62 首，青海民族出版社本有 74 首，还有一本 440 多首的藏文手抄本。这些情歌反映青年人爱情生活的各方面内容，如：

从那东方山顶，  
升起洁白月亮，  
未嫁少女的面容，  
显现在我的心上。

和那心爱的姑娘，  
如果能百年偕老，  
真像从大海底下，  
捞上来一件珠宝。

想她想得放不下，  
如果能这样修法，  
就在今生今世，  
一定会成佛吧！

心爱的云卓拉姆，  
是我这猎人捕获的，  
却被有力的暴君，  
诺桑王子抢去。

风啊，从哪里吹来？  
风啊，从家乡吹来！  
我幼年相爱的情侣啊！  
风儿把她带来！



勾结岩石的暴风，  
把老鹰的羽毛摧毁，  
爱变卦的姑娘，  
把我的心儿磨碎。

已化水的冰上，  
不是跑马的地方，  
才结识的姑娘，  
不是谈心的对象。

一个把帽子戴在头上，  
一个把辫子撩在背后，  
一个说：“请你保重”，  
一个说：“请你慢慢走”。  
一个说：“你又要难过啦”，  
一个说：“很快就能聚首”。

仓央嘉措留下的具有很高的思想性和艺术性的古尔鲁作品，在整个西藏文学和音乐发展史上有着突出的地位。

这个时期的喇嘛玛呢，有许多玛呢巴闻名于世。其中，玛呢巴洛桑尼玛曾由一些世俗信徒簇拥，在1669年的藏历新年期间向班禅喇嘛献灯。在1669年和1674年、1675年间，班禅喇嘛定期在新年期间主持玛呢巴和信徒们的大法会。1676年有些隐修僧和玛呢巴利用这种机会，安排“长寿的保证物”（指带有愿文的供品和吉祥赞歌）。

到了近代，职业玛呢巴发展形成了在社会上影响巨大的三个流派：一是以达孜县次仁群宗所传承的喇嘛玛呢说唱世家为代表的拉萨派。次仁群宗的前辈四代人中有五六个都是声闻遐迩的喇嘛玛呢说唱艺人；二是以仁布县妥波寺为代表的后藏派。在仁布乡妥波寺和妥波村有家室的色钦喇嘛及其弟子，常年在外说唱喇嘛玛呢，在西藏广大地区都有他们的足迹，他们的名字也尽人皆知；三是以浪卡子县琼果孜寺为代表的山南派。位于浪卡子县羊卓雍湖畔的琼果孜寺，建立于19世纪末期，这个寺院的喇嘛，一部分经常出外说唱喇嘛玛呢，一部分经常出外演出蓝面具江嘎尔派藏戏，在藏戏演出中也一定要穿插表演喇嘛玛呢。这两部分喇嘛都以常年卖艺为其职业。

这个时期的《格萨尔》，大量涌现木刻本和从藏文翻译的各种文本。如1630年左右由青海湖地区的5名额鲁特说唱艺人记录下来的蒙文译本《十方之格萨尔汗的故事》，包括：



(1)诞生;(2)降魔国;(3)赴汉地;(4)夺回妻子阿达拉姆;(5)霍岭之战;(6)他变成了毛驴;(7)地狱救母。这很可能是1716年出版的“北京木刻本蒙古文本”。西藏东部羊昌寺的“孜仲”(僧官)索南旺杰,于“光绪十三年(火猪年1887年)六月一日”写完了《世界之王格萨尔诞生史》(巴科收藏的稿本)。<sup>①</sup>

18世纪末年,记录整理了20多名安多、康区和岭地专家的讲述,尤其是德格的才仁顿珠、囊谦的拉旺才仁、昌都的宗教官吏彭措林巴和拉乌扎西说唱的、定稿于1802年的《格萨尔王传——霍岭之战》(莱敦藏本),于1924—1925年由拉萨的仲孜彭措隆朵抄于加尔各答,共计1229页。1868年至1905年,米庞坚白洁贝协多撰写了一组短小的愿文《格萨尔煨桑祭仪吉祥声之部》。1935年左右,西藏摄政和热振寺寺主呼图克图土登吉白益西坚赞,从米庞及其老师处获得了有关格萨尔的灵感,撰写了《格萨尔法令之部》。

以上仅是藏区很少一部分木刻本的代表,同时格萨尔仲已发展到在国内外都有了广泛的影响。如公元1776年(十三绕迥火猴年),俄国的帕拉莱斯就曾经出版过《格萨尔的故事》;1839年俄国的斯英迪特在彼得堡印行蒙文本《格萨尔王传》,并译成德文出版;1900年俄国普查宁从青海搜集藏文抄本《格萨尔传》,今藏列宁格勒图书馆;1902年法国的弗兰克从藏西北搜集藏文抄本《格萨尔传》,于1905年用藏、英文对照在印度加尔各答出版了《格萨尔王本事》;20世纪20年代法国的亚历山大·达维德尼丽(女),18岁时来到我国青海地区,拜藏民永格登为义父,记录了藏族艺人说唱的一部《格萨尔传》,回国后翻译成为法文,于1931年在巴黎出版,以后又来我国搜集《霍岭之战》手抄本;30年代,俄国的郭增翻译出七章蒙文本的《格萨尔故事》,并对其人民性和艺术性进行了评论;1917年苏联十月革命后,哈马加诺夫与布哈依洛夫等人都是《格萨尔传》的研究者;另有法国的石泰安也曾经亲来中国,在康区活动,多方搜集《格萨尔传》并积极进行研究,1956年在巴黎出版了《林土司本的西藏格萨尔王传》,全书约300页;他又写成《格萨尔王传研究》,于1969年在巴黎出版,全书600多页。蒙古人民共和国的达木丁苏伦也是《格萨尔王传》的重要研究者,写有专门的论著。<sup>②</sup>

前后200年间,国外学者纷纷来到中国采风,考察搜集藏文《格萨尔》。现在俄罗斯、匈牙利、波兰、德国、捷克、英国、美国、法国、意大利、丹麦、挪威、瑞典、奥地利、比利时、荷兰、西班牙、蒙古、日本、印度、不丹、尼泊尔、巴基斯坦等20多个国家都保存有《岭仲·格萨尔王传》的资料,都有专家、学者在进行专门研究。同时,在不少国家都有一些藏族民间艺人以说唱《格萨尔》为其职业。据已知资料统计,从18世纪70年代以来的200多年当中,国外已用蒙文、俄文、英文、法文、德文、印地文、乌尔都文、西班牙文出版《格萨尔》的部本150多种,发表《格萨尔》研究论著300多部(篇)。涌现出波塔宁、米哈依洛夫、霍莫诺夫

① [法]石泰安著《西藏史诗与说唱艺人的研究》,耿升译,陈庆英校订,西藏人民出版社1993年10月版。

② 《西藏史诗与说唱艺人的研究》。



(俄国),库哈尔米、劳仁兹(匈牙利),弗兰克、胡默尔、海希西、赫尔曼、霍夫曼(德国),达维·尼尔、石泰安(法国),骆克(美国),杜齐(意大利),策·达木丁苏伦(蒙古)等著名《格萨尔》研究专家。

国内,1710年北京出版过蒙文《格萨尔》七章本。有些人也注意到有关《格萨尔》的一些问题,如松巴·益希班觉(1724—?)、洛桑促辰(17世纪人,第四代班禅经师)、强巴热吉(19世纪人)和汉族白歌乐,还有任乃强的《藏三国初步介绍》、《关于藏三国》等著作,写于20世纪40年代;陈宗祥、彭公侯二人从外文翻译过拉达克本的《格萨尔本事》。

截至20世纪上半叶,《格萨尔》成为不仅在藏族人民中,而且在中亚地区许多国家、许多民族中广泛流传的民间史诗。以西藏而言,西从阿里地区的冈底斯山经藏北千里草原,东达昌都地区的三江流域,在这条长达两千多公里、宽达五百多公里的《格萨尔》流传带上,说唱艺人以惊人的记忆和非凡的聪明才智代代口耳相传,至今仍以口头文学形式为主,使英雄史诗流传在民间。

格萨尔仲说唱音乐十分丰富,分布在各地的《格萨尔》,说唱的虽然都是同一个故事,但其音乐旋律则并不完全统一。一个故事中的同一个段落在不同的地方可能有不同的音调,但无论在什么地方,每首歌的开头都一定要唱一段“鲁阿拉塔拉”的衬词式的序词。在有的版本中这之前还要加唱六字真言。说唱中的每首乐曲虽然本身并不长,一般为乐段式结构,但其歌词都有很多段,因而一首乐曲要多次反复。另外,民间艺人为了体现不同人物的性格而用不同的曲调来表现,故而音乐随着故事情节的变化而不断变化,曲调比较丰富。

西藏格萨尔仲说唱音乐风格大体分为康区(包括昌都地区、那曲地区)和卫藏农区两种。音乐各具特色。

这个时期的“折嘎”、“仲鲁”、“百”、“夏”等,都在民间流传比较广泛,呈现出繁荣发展的景象。

这个时期的“折嘎”,一般前面先说三段祝诵赞词。

第一段是开始。必说一段程式化的祝愿诵词,如:

愿吉祥如意美满!  
愿女主人健康长寿!  
愿岁岁平安多吉利!  
愿年年皆能欢聚一堂!

.....

第二段是解释万物。艺人首先从自己身上说起,如:



我面具上左边的白毛，  
象征印度王子；  
面具右边的黑毛，  
象征汉族皇帝；  
鼻子下贴的贝壳，  
是尼泊尔的习俗；  
额头上的日月明珠，  
是莲花生大师的光芒；  
.....

说完面具，再说他手中的棍子；说完棍子，再说木碗。

第三段是见啥说啥，即兴表演。到牧区就说牛羊肥壮；到农区就说五谷丰登；到城市见到不同身份的人，就说不同的恭维祝福的话，诸如官运亨通、财源茂盛、事事如意等。这三段祝愿诵词之后，接着唱一段歌，边唱边舞，在热烈的气氛中结束。

这个时期的“百”，由于五世达赖建立了政教合一的西藏地方政权甘丹颇章，并开始在摊派兵差组建的军队中建立了一支警卫部队“森琼娃”。其装束和武器都继承了吐蕃士兵的传统。“森琼娃”除了担任警卫任务和在望果节上表演外，还在每年藏历新年祈祷大法会“传大昭”中，负责表演百。到18世纪20年代，西藏地方政府组建了正规军后，被称为“森琼娃”的这支警卫部队，也就演变成了古装仪仗队，专门负责在隆重的节日庆典集会中表演百。无论是官方仪仗还是在民间，表演百时，都身披古代甲冑，手握刀枪剑矛，在煨桑的烟雾弥漫中分立两排，高唱“甲谐”歌来祭祀各种神祇；接着高举手中兵器，由一人领唱，其他人在一段歌词后呼应伴唱，并跳起“甲江”歌舞。

这个时期的“夏”，已广泛运用于新年、婚礼、搬迁新居等庆典中，和望果节等活动中。它主要流传于民间，历来不为官家、贵族和宗教上层所重视，表演也偏重于世俗生活和娱乐调笑的内容。即使在藏传佛教十分兴盛以后，其内容也较少受到佛教思想的影响。

## （六）中华人民共和国时期（1949— ）

1949年10月中华人民共和国成立后，西藏民族民间曲艺事业，经历了和平解放（1951—1959年）、平叛改革（1959.3—1966年）、“文化大革命”动乱（1966—1976年）和改革开放（1978年至今）四个阶段的曲折发展、日渐繁荣和走向世界的历程。

1950年，中国人民解放军十八军、西北独立支队和云南、新疆部队奉命进军西藏。1951年5月23日，中华人民共和国中央人民政府与西藏地方政府签订“十七条协议”，西



藏获得和平解放。中国人民解放军十八军政治部文工队和中国共产党西藏工作委员会文工队进藏,为西藏带来了社会主义新思想和文学艺术的火种。部队所属文工队在进藏过程中和进藏以后,一方面了解动人的英雄事迹,体察军民的真挚感情;另一方面虚心地从藏族传统艺术中汲取营养,创作和演出了不少的节目,其中内地的曲艺品种,如快板、快书、顺口溜、笑话、相声等艺术形式的种子,也开始播撒在古老的雪域高原上。

在和平解放后的 20 世纪 50 年代里,西藏有的地方恢复了民间艺人云游说唱和被人请去说唱的活动,如拉萨四大寺之一的功德林寺,按例每年藏历 6 月和 8 月,两次请拉萨地区著名的民间女艺人次仁群宗,来寺为僧众表演“喇嘛玛呢”,僧众特别喜欢她演唱的八大传统藏戏故事的说唱曲目。该寺在藏历 8 月“恰秀”节(即沐浴节)期间,多次邀请林芝地区民间艺人扎巴,来为僧众演唱格萨尔仲,并邀请觉木隆藏戏班的主要演员阿古登巴等,为僧众或在该寺主持达察活佛的宅邸说唱各种题材的“仲鲁”,和源于印度而扎根雪域的《尸语故事》。

1956 年拉萨市东、西、南、北城区及东郊各乡纷纷组建业余文艺宣传队,能歌善舞的青年男女踊跃参加,在乡间地头、大街小巷以说唱表演的形式向群众介绍中国共产党的主张,宣传党的民族政策。当时,拉萨市爱国青年妇女联谊会从以上的宣传队中挑选 10 余人,成立了青妇联业余文艺宣传队,自编、自导、自演歌舞说唱节目。在功德林寺深受藏族传统文艺,特别是深受说唱艺术熏陶的青年僧人土登,被西藏和平解放后的新思想、新文艺所吸引,离开了寺院,参加了拉萨市青妇联和青妇联文艺宣传队,从此,他踏上了为发展西藏民族曲艺事业奋斗终身的道路。1956 年冬天至 1958 年底,原达赖文工团副团长兼藏戏指导洛桑多吉,在北京中央民族学院语文系藏文教研室任教期间,曾经选辑藏族民间故事、传说、神话、格言等 30 余篇,还选译汉族古籍《笑要广记》中部分笑话为藏文,供学生课外阅读。1957 年寒假,他在给两个藏族班学生传授传统藏戏时,也传授了喇嘛玛呢说唱艺术的全套技艺。同时,他利用业余时间潜心学习内地的相声艺术表演技艺。

从 50 年代开始,西藏人民广播电台录制和播放了许多西藏说唱艺人演唱的各种曲艺节目。

1959 年二、三月,中国人民解放军驻藏部队协同广大翻身农奴,很快平息了西藏上层分裂主义分子发动的叛乱,开始实行民主改革,从而揭开了西藏历史的新篇章,西藏文学艺术与曲艺也获得了天翻地覆的变革和发展。在平息了叛乱,进行民主改革和“三反”(反叛乱、反乌拉、反奴役)、“双减”(减租、减息)的轰轰烈烈的运动中,西藏各地翻身农奴为了迎接自己的新生,庆祝解放,纷纷自发地成立了很多文艺宣传队。这些宣传队不仅创作和编排了许多反映时代生活内容的歌舞、音乐节目,同时也根据传统形式演出了不少新编的说唱节目,如“折嘎”、相声、快板等等。1959 年 7 月 31 日,这些拉萨市地区的群众文艺宣传队在拉萨市大礼堂举行联合汇报演出。



同年9月18日,拉萨市东、南、西、北四个城区和东郊蔡公堂等60个单位的群众业余演出队共400余人在当时的中国共产党西藏工作委员会(以下简称西藏工委)礼堂举行了会演。其中,东城区演出队由洛桑多吉借助藏族传统“谐甘巴”(逗笑表演者)表演的特点,学习借鉴了内地的相声艺术的形式和特点,首先创作、改编和表演了藏语相声《醉酒》等节目。他还赋予“折嘎”新的内容,将二胡、扬琴、“扎年”(六弦琴)等乐器作为伴奏乐器,发展成新的演出形式,受到社会各界好评。

1960年9月26日至10月3日,拉萨市举行群众文艺会演,来自各县(区)和市直属机关、学校10个文艺队参加了演出,藏语相声《醉酒》和“折嘎”《折嘎桑白顿珠》等获奖。年底,由四个城区20多名藏族翻身农奴子女组成的拉萨市业余歌舞队正式成立。同年11月26日至12月29日,就由这些群众文艺骨干组成西藏群众文艺代表团,赴北京参加由文化部、国家民族事务委员会、中国文联联合举办的全国少数民族群众艺术观摩演出会,演出了民歌、舞蹈和说唱等49个节目,其中属于说唱的,有扎年弹唱《次仁穷穷开会回来了》、说唱《选代表》、折嘎《好得很》等。

此时期,在西藏各地民间的说唱艺术“格萨尔说唱”、“喇嘛玛呢”、“折嘎”等也十分活跃。

“文化大革命”十年动乱时期,与祖国内地一样,西藏刚刚复苏的曲艺和整个文学艺术事业受到摧残和破坏。许多民间说唱艺人受到迫害,许多辛勤积累和遗传下来的珍贵说唱艺术文献资料被损毁。

1976年粉碎“四人帮”以后,特别是1978年中国共产党的十一届三中全会以后,中央政府下达了对西藏工作的重要指示,党的民族政策和文艺方针像春风一样又吹遍了世界屋脊。在中央召开的西藏工作座谈会上提出的“十分尊重和科学继承、发展民族的文化艺术”政策指引下,自80年代初开始,对西藏民族民间文化艺术遗产进行了大规模、有系统的普查、搜集、采录和整理工作。随着国家重点科研项目编纂“十大文艺集成志书”任务的下达,自治区先后派出调查组,深入全区城镇、乡村和寺院,对民族民间艺术和宗教艺术包括曲艺及其音乐进行全面调查,其中曲艺音乐各个品种的传统艺术和现状资料也获得全面地搜集。

1979年自治区成立了抢救、整理《格萨尔王传》机构,展开了全面搜集、采录、整理、研究和出版工作。1980年4月,成立了抢救《格萨尔王传》领导小组,并且将著名说唱艺人扎巴老人选为西藏自治区政治协商会议委员。1984年8月,在拉萨召开了全国《格萨尔》民间艺人演唱会,到会的7个省区和北京的代表56名,其中民间说唱艺人34名。会议中间,西藏的几个有关单位给79岁高龄的扎巴老人祝寿,表彰了他在抢救工作中做出的巨大贡献,这大大鼓舞了说唱艺人们的积极性和自豪感。1985年9月,经有关部门批准,授予扎巴老人和女艺人玉梅“文学演唱家”光荣称号。国家将《格萨尔》抢救、研究列入“七五”、“八



五”、“九五”重点科研项目。先后召开了《格萨尔》演唱、学术研讨、审稿出版等不同类型的多次会议,并由自治区人民政府主持召开了三次大型国际格萨尔学研讨会,向世界广泛宣传和介绍了研究成果,使这一长期零散传唱的口头文学,整理成一部系统的、完整的,被称为“世界史诗之王”的说唱文学巨著。仅1978年至90年代,已经查找到《格萨尔王传》不同部本180部以上,发现民间说唱艺人40余名,收集到手抄本40余种100多部,除去异文本外,共计80余部。现整理出来的目录为7个首部,18大宗,149小宗,共174部。通过民间说唱艺人演唱录音,已录制70多部,积累录音磁带4000多盘。其中已整理成文的有660盘。18大宗已全部录制并整理完毕,出版藏文本16部(17本),汉译本5部。还摄制了一批重要的录像资料。翻译国外《格萨尔》研究论著37部(篇)。1991年11月,西藏说唱艺人玉梅、桑珠、次仁旺堆等,被国家民委、文化部、中国社会科学院、中国民间艺术家协会授予“《格萨尔》说唱家”称号,追授已故的扎巴老人为“《格萨尔》杰出说唱家”光荣称号。在抢救、搜集和整理的过程中发现了大批能说唱多部(本)的格萨尔仲艺人。仅凭初步统计,艺人说唱的部本,扎巴老人有43部,玉梅70部,桑珠28部,卡泽扎巴32部、阿旺嘉措32部,鲁珠28部,才杰16部,阿觉班丹7部,西绕丹增44部,绷琼44部,扎朗44部,塔新44部,阿达尔44部,勇珠19部,曲扎29部,赤列尼玛14部,次旺居美14部,平措伦珠27部,此外,扎巴森格、日嘎多布杰、扎阿·扎西索朗、夏聂·尼玛、阿穷、多钦、古琼达、格多、扎布、多洛、罗桑边巴、曲巴、顿珠次仁、多吉、扎西、珠底、贡嘎曲杰等艺人,都能说唱几部到数十部。

1981年10月,在拉萨举行了全区首届曲艺调演,拉萨市歌舞团曲艺队的相声《治穷致富》和单人折嘎《说不完的喜事》获创作一等奖,土登获特别演员奖,拉巴次仁、米玛获表演一等奖。同时获奖的还有索朗次仁改编的喇嘛玛呢《猴鸟的故事》,土登改编的扎年琴弹唱《格萨尔王传·喀岭之战》也获创作一等奖。山南地区文工团仁青的藏语相声《尼玛老师回来了》获创作二等奖,克珠的折嘎《物交会的喜悦》获创作三等奖。江孜县宣传队赤来的四人折嘎《到山南参观》获创作二等奖,巴洛、巴珠、大旺堆、普琼四人获表演二等奖。

值得指出的是,80年代初,西藏人民广播电台从《格萨尔·英雄降生》开始,对《格萨尔》各部进行全面的录音。为此,他们专门邀请西藏音乐家边多整理提供了40余首岭仲说唱曲,其中,有的是将《格萨尔》说唱曲与扎年弹唱曲调结合起来,有的是传统的说唱曲,有的是加以改编、发展和创新的曲调,用于《格萨尔》中某一部本故事各个人物的说唱。采用的比较典型的一种结构,是短小精练的三个乐句组成一个乐段的曲式。“它的第一乐句和第二乐句只有两个小节构成,第三乐句只有三个小节构成,旋律虽然比较短小,但比较简练、流畅,适于说唱。具有独树一帜的特点就是它的这种三句一段的曲式结构形式。”格萨尔说唱音乐基本特征,就是它所表现出来的战斗气势和勇往直前的斗争精神。边多提供的格萨尔说唱曲中,还有一部分是对原有的传统曲目进行了改编和创新,如原来的曲调只有



四个乐句,他在这四个传统乐句之后,又增加了已经有所发展和变化的四个乐句,使之更适宜于抒发感情。同时为了更好地丰富和发展岭仲音乐,根据其说唱音乐的基本规律和特点,重新创作了一些说唱曲。

1982年3月拉萨市歌舞团曲艺队,赴苏州参加全国曲艺优秀节目(南方片)观摩演出。西藏曲艺代表队演出的四个改革探索的民族传统曲艺节目受到大会的好评,认为:双人折嘎《贺喜》反映了西藏人民的新生活,歌颂了中国共产党的民族政策,表演热情饱满,质朴认真,又弹又唱,连说带舞,令人耳目一新,获创作和表演一等奖。故事说唱《尼曲桑布》暴露了凶残愚蠢的国王,赞美和同情劳动人民,表演自然,神态逼真,有独特的民族风格,获改编和表演二等奖。扎年弹唱《格萨尔王传·门岭之战》描写了战争场面,气势浩大,获改编和表演一等奖。

1982年全区小型节目调演,区曲艺代表队演出的折嘎《物交会的喜悦》获创作三等奖。

1983年拉萨市歌舞团参加全国少数民族“乌兰牧骑”文艺汇演,扎年弹唱《爷爷和孙孙》、《好时光》等五个节目获了奖。

1985年9月至10月,自治区举行了全区第五届专业文艺汇演,拉萨市歌舞团的扎年弹唱《扎年扎西杰布》获表演一等奖、创作二等奖;日喀则地区文工团的女子扎年弹唱获创作和表演三等奖;阿里地区文工团的扎年弹唱获表演一等奖、创作二等奖。

1987年秋,中国曲艺家协会理事、西藏曲艺家协会主席、著名曲艺表演艺术家、拉萨市歌舞团团长土登,随中国西藏音乐艺术团赴伦敦参加“国际宫廷音乐艺术节”,于7月17日晚与印度、日本的史诗演唱家同台演出。特别是他把《岭仲·格萨尔王传》说唱艺术从民间搬上舞台,走向世界,他所表演的《宗巴赞帽》演出获得成功,为祖国和藏族人民赢得了荣誉。

1989年雪顿节期间举办了西藏全区首届专业曲艺、戏剧小品比赛。山南地区文工团克珠创作的折嘎《久病成良医》,突破了传统格式,改变了过去乞讨人的口气,较好地反映了现代青年人曲折成长的精神面貌。阿里地区文工团加央创作的折嘎《三个折嘎》,以父子孙三代折嘎人的装扮,表演折嘎世家精神面貌的变化,表演生动而且有地方特点。日喀则文工团金巴洛珠创作的相声《情挚串连》,具有藏文诗剧风格,优美而有韵味,且能表现人物性格,观众被其艺术魅力所征服。以上几个节目均获雪顿节最佳创作和表演奖。另外,山南克珠创作的快板《家乡的变化》,吸收了内地的表演形式,又运用藏族音乐的快调节奏,说唱词用的是山南地区的方言,演出活泼生动,获雪顿节最佳创作和优秀表演奖。山南地区新挖掘的故事说唱《心灵的创伤》,获最佳创作和表演奖。昌都地区文工团的相声《别字的误会》获最佳创作和优秀表演奖。拉萨市歌舞团的岭仲《宗巴赞帽》、相声《出丑记》、喇嘛玛呢《猴鸟的故事》和六人折嘎《吉祥的祝词》,在全国获奖后又有提高,在雪顿节获最佳



创作和表演奖。西藏军区文工团的相声《连队的歌声》获最佳表演奖和创作奖。另有阿里的扎年弹唱《索朗扎巴》、日喀则的相声《男子汉》、山南的相声《好办法》等也获了奖。

2000年7月在全区专业曲艺、小品比赛中,拉萨市民族艺术团曲艺队创演了8个节目,其中由阿旺洛珠创作唱本,达娃作曲,多吉卓嘎、土登、龙日等表演的喇嘛玛呢《当今社会新闻》获得一等奖,由米玛创作,班登达娃作曲,米玛、桑杰、龙日等表演的扎年弹唱《退休老人的心愿》获得三等奖。

目前在西藏的城镇、乡村、草原,广大的农牧区,格萨尔仲、折嘎、喇嘛玛呢等多种曲艺形式,仍然在群众中广泛流传,长盛不衰。许多民间的职业的或半职业的歌手、艺人受到群众的热情欢迎。

### 三、西藏曲艺音乐的种类、流布地区、艺术特点

西藏曲艺主要集中于藏族,其他少数民族如门巴族、珞巴族只有很少的近似于曲艺音乐的品种。藏族曲艺音乐品种比较丰富,本来有10个曲艺品种,但其中的藏语相声一则是由外部移植来的品种,二则是音乐含量较少,曲目中所含歌曲是在表演中随意穿插进去的民间歌曲和歌舞音乐,没有形成自己的音乐特点;祝诵赞词“堆巴谐巴”音乐含量也很少,仅有部分念诵音调;扎年弹唱的音乐搜集到的大多是20世纪50年代以来专业音乐工作者创编的,仅仅搜集到一首传统的曲目《扎西杰布》,故而没有将这三种曲艺音乐收入本书。本集成收编的共有七个藏族曲艺音乐品种。

#### 1. 仲鲁

亦称仲或仲谐,即故事说唱。主要流布于拉萨、山南、日喀则、林芝等地区。从演唱形式方面来看,一般是一人说唱,无伴奏,众人围坐在旁倾听。20世纪80年代以来,一些专业的文工团、歌舞团和曲艺队,采用了一人领、群口伴着说唱故事的形式。仲鲁说唱时,故事情节的叙述是用念白讲说,人物对话以歌谣的歌唱形式表现。表演时,在说讲故事中间,根据内容和感情表达的需要,而穿插歌唱。边说边唱,生动活泼,感情表达丰富而真挚。说唱曲目较多,音乐风格接近民歌,曲调有些是以人定曲,专曲专用,但大多数是通用乐曲。音乐结构以上下句体为基本格式,以此为基础反复演唱时,可稍有变化。每首歌曲的唱词一般有四句或六句,八句也常见。五声音阶宫、角、羽调式为主,少数用徵调式。

#### 2. 古尔鲁

也称为道歌。主要流布在拉萨、日喀则、山南、昌都、那曲等地区。古尔鲁是从仲鲁形式中派生出来的,吐蕃时期以前和当时曾经在民间和社会上层广为流传,后来形成民间古尔鲁和宗教古尔鲁两种,宗教古尔鲁比民间古尔鲁的传播更为广泛,特别是11世纪噶举



派始祖之一米拉日巴创作了许多古尔鲁,和他 15 世纪的传人桑吉坚参收集撰写的《尊者米拉日巴盛解古尔鲁》问世之后,出现了各种各样的宗教古尔鲁,从此完全成为说唱宗教高僧传记的一个曲种。文学唱词通俗易懂,具有民间说唱文学的特点。演唱形式为一人或几人一起说唱,一般手持法器“达如”(双面小鼗鼓)和法铃,有的还用大鼓、大镲,边演奏边演唱。音乐旋律比较丰富,既像民歌,又像诵经,有它独特的风格,其音乐结构较简单,说唱性很强。

### 3. 百

意为战歌,主要流布在山南、日喀则、林芝、拉萨等地区。它是一种集体演唱的说唱艺术,先由一人领着吟唱,众人伴着诵唱。演唱歌词的任务由领唱者完成,伴唱者只唱衬词。每首歌领唱者固定一人,变换曲目方可更换领唱者。伴唱人数不限,可多可少。旋律古朴,曲调音域基本在一个八度内,有的仅以两个音构成曲调,也有一些曲调基本只用一个音,只是为了加强歌唱的气势而加一个上方四度的装饰音。节拍为散板,节奏比较自由,领唱者常随歌词语言、语气的需要而调整歌唱的节奏、力度和速度。为了增强征战的气势,演唱全用真声,而且喉音浓重,喉头下沉,近乎吼叫。

### 4. 折嘎

意为吉祥祝愿,主要流布于山南、日喀则、拉萨、昌都、那曲等地区。原先是单说单唱,20 世纪 80 年代以后,除了原有的传统形式单口折嘎之外,专业演出团体发展出群口折嘎,即由二人、四人、六人等一起表演,甚至还创造出折嘎小品的形式。它的表演形式常可分说、唱两部分,前段说,后段唱,有的还一边说唱,一边做出一些舞蹈动作,富有喜剧性,表演起来比较生动活泼。它的歌词与说白通俗易懂,并可即兴编唱。演唱的曲调大多比较短小简练,具有明显的念诵特点。反复演唱时,曲调变化较小。各地区的折嘎曲调大致相近,但有节奏的不同变化,有个别地区的曲调有所不同。折嘎多采用五声商调式,少数采用宫调式和角调式。

### 5. 夏

主要流布在山南、日喀则、林芝、拉萨等地区。它的说唱形式,是由两队人对歌,各队都由一人领唱,集体合唱。旋律一般均在一个八度音域之内,乐曲长度有的只有四小节,演唱时,曲调多次反复。

### 6. 格萨尔仲

亦称岭仲,主要流布于那曲、昌都、拉萨、阿里等地区。它是在仲鲁的基础上加工发展而成的。表演时以唱为主,以说为辅,主要表演形式有单说单唱和单说群唱。原先传统的表演形式不用乐器伴奏,只是由一个艺人边说边唱,听众坐在演唱者周围,聆听欣赏。20 世纪 80 年代以后,发展为领说齐唱、齐说齐唱和一人领众人伴着说唱等多种形式,并有扎年(藏族六弦弹拨乐器)等乐器伴奏。格萨尔史诗韵文格律严谨,以七字句、八字句居多,也



有六字句、九字句、十字句。说唱音乐基本保持了藏东、藏北民间音乐的风格特色。歌唱的旋律较流畅,说唱性很强。唱腔音乐性质多种多样,有欢快热烈的,也有沉重缓慢的,也有自由舒展的或平稳自如的。多是上下句体乐段的多次反复。演唱时大都一字一音,常使用三连音和附点音。

根据藏族音乐家扎西达杰的研究,《格萨尔》史诗采用的是散文和诗歌相结合的“散韵合体”,而以“歌唱”称谓的诗歌段是它的主体部分。在艺人说唱时,用一种极富音乐性的念诵处理散文,而对浩瀚的诗歌段配以丰富的说唱曲调,构成了“音乐诗剧式”的独特文体结构。在史诗中,每段散文叙述了故事情节和背景后,总要引出一个人物及其歌唱,每个人物的每支诗歌,都离不开介绍他的曲子。每首诗歌的结尾,都要再次强调一下这个歌唱。接下去的情节又往往从描述一个人的歌曲唱毕开始,而再引出另一个人的歌唱。这样,“歌唱”在《格萨尔》中成了连环套,一贯到底,因而形成了它的“歌唱”的连环套式的总体特点。

### 7. 喇嘛玛呢

主要流布于拉萨、山南、日喀则等地区。它的说唱艺人是“色钦”(有家室土地的俗装带发修行者)僧尼,其表演形式是指着唐卡画(藏式卷轴画)说唱故事。一般都是单人说唱,少数用群口说唱。其演唱的曲调基本在一个八度音域之内。说唱内容除八大藏戏外,主要是吟唱各种诵经调,如经曲、集体诵经曲、六字真言曲、曼荼罗诵经曲等。

折嘎和格萨尔仲这两种曲艺,发展到20世纪80年代以后,有些专业团体的表演者演唱时使用了扎年琴作为演唱的伴奏。拉萨市歌舞团演出的岭仲《霍岭之战》片断,用8个弹奏六弦琴的演员,在舞台上以8个岭国英雄人物的形象出现,他们各人手持的扎年琴既是演奏的乐器,又作为道具作为英雄人物手中的武器。其音乐具有“格萨尔仲”曲调的特点,表演十分生动。

藏戏作为综合性的大型艺术门类,综合凝聚了很多藏族说唱艺术的形式特点和因素。藏戏与喇嘛玛呢,相传都是古代噶举派僧人汤东杰布创始、发展而形成的。当年汤东杰布在白面具藏戏的基础上,吸收众多的歌舞、民间艺术和百戏杂技等,丰富发展出蓝面具藏戏,其中从喇嘛玛呢吸收了较多的艺术因素,如藏戏唱腔中的诵经调和吟唱“六字真言”的音调,都是从喇嘛玛呢中吸收过来的。又如藏戏的正戏故事,主要也是从喇嘛玛呢说唱发展演变而来。而藏戏剧本,实际上就是源于喇嘛玛呢用于说唱的民间故事唱本。藏戏与格萨尔仲的唱词,在演唱部分都采用了鲁体和自由体的格律,前面几段唱词之间十分讲究对称排比,最后一段点出要旨,每句音节数则比较自由,采用了多段回环对应的民歌格律。仔细分析,可以发现,藏戏与古尔鲁、仲鲁、折嘎、百、夏等曲艺品种,都有十分密切的关系。许多现象说明西藏不同类别的曲艺之间及其与民歌之间,都存在着相互汲取、相互影响的关系。

藏族七个曲艺品种的音乐既与民间音乐、宗教音乐存在联系,又已形成自己独特的艺



术特征与风格特色。比较突出的例证,如格萨尔仲音乐的曲调即与藏族康区的民歌(特别是山歌)有着明显的渊源关系,但由于艺术形式的区别与演唱的特定要求,两者之间又已有较大差异。

除了藏族曲艺品种之外,其他少数民族也有个别的与曲艺说唱相近的表演艺术,如门巴族有一种民间叙事诗演唱“太波嘎列”。传说中的太波嘎列,既是门巴族的牧业始祖,又是一个发明家,也是这首叙事诗的创作者和演唱者。表演时,仅由一个扮演太波嘎列的化妆牧人,手牵一头牦牛,边唱边舞。表演的内容共有“召唤”、“神牛”、“引牛”、“牧牛”、“四美”、“四饰”、“搭帐篷”、“搭灶”、“拴狗”、“挤奶”、“打酥”、“迁徙”、“欢歌”、“诵歌”等14节歌曲和相应的情节。这种叙事诗演唱形式是介于独脚戏与曲艺说唱之间的、原始形态的表演艺术形式。

再如珞巴族,类似于史诗说唱的是古史歌演唱,主要用于氏族集体举行的大型祭祀活动,由祭司(珞巴语称为“纽布”)来演唱,演唱的曲调,珞巴族称为“加金”,结构基本是两个乐句。曲调风格深沉、庄重、肃穆,富有表现力和赞颂性。演唱时,用这一曲调反复吟唱,回环往复,可以从夜晚唱到天明,甚至可以连续演唱两三天。这种古史歌也是一种介于祭祀仪式与曲艺说唱之间的、原始形态的表演艺术形式。

本集成对于门巴族和珞巴族类似于曲艺音乐的品种,未作详尽介绍,也未罗列其曲谱。

## 四、藏语与西藏曲艺的唱词

藏族是西藏自治区的主体民族,藏语是西藏人民的通用语言。藏语分卫藏、康巴和安多三大方言。西藏自治区境内操用着卫藏(区内大部分地区)和康巴(昌都、那曲地区,阿里地区的改则,以及林芝地区的波密等地)两大方言。这两大方言都有各自不同的语音特点和声调,一个方言区内又有一些次方言,次方言之下又存在着多种土语。藏语又分不同地区的农区话和牧区话。这些对西藏区内各个曲种音乐的音调有着明显的影响,并产生其独特的雪域音乐风格特征。

藏语属于汉藏语系藏缅语族藏语支。藏语语音变化比较缓慢,词汇派生和组合能力比较强,语法结构比较稳定。门巴语和珞巴语都属于汉藏语系藏缅语族,他们也通用藏语。

公元前8—4世纪,象雄王朝时期已出现象雄文。公元7世纪,松赞干布统一西藏,建立了吐蕃王朝,派了吞米·桑布扎等人前往天竺学习声明之学,学成返藏,在象雄文的基础上,按照梵文的字母体系,结合藏语实际,创制了30个辅音字母和4个元音字母组合成拼音文字,自左向右横写。传统藏文文法中把藏语单词分为阳性、中性、阴性、弱性、弱阴



性,即高强音、中强音、弱音、清弱音、低弱音五种音色。还有两种分法、三种分法、前置字分法和后置字分法。后置字分法中又有强音、中音变强音、弱音变强音、微弱音和极弱音、连续时发生音变和不发音变,或两者并存的音变现象。

连续变调不限于词的内部、词与词、词与语法成分之间发生变调。

藏语音节有长短强弱之分,藏语双音词节一个音节中的元音和辅助韵尾组合发音较强,第二个音节中的元音有轻化现象。音调与声母、韵母的性质有一定的制约关系。

受《诗镜》的理论影响,一般以“恰押”(即双数和单数、偶数和奇数)音韵格律进行创作。藏族民间文学诗歌中多以单数和偶数形成音节为重要的音韵格律。也有诗句组合规律及偈句颂词以轻重音节为节奏的音韵格律:

△ △ , △ △ , △ , △ , | △ △ , △ △ , △ , △

偶        偶        单    单        偶        偶        单    单

藏族方言语音的基本情况是卫藏方言有4—6个音调,如拉萨话(53、55、12、14)。康巴方言有2—4个声调,如德格话(55、53、31、13)。安多方言则没有声调。其语音调值列举如下(见下页表):



声调 方言	高平	高降	低升中降	低声中升	全升
拉萨话	55	53		12	14
山南话	55	53		12	14
那曲话	55	53	31		14、15
日喀则话	55	53	51	12	131、15
江孜话	55	53		35	15
亚东话	55	53	51	13	131、15
浪卡子话	55	53	35		131、15
工布话	55	53	51	12	131、14
巴松话	55	53		12	14
噶尔话	55	53		12	14
普兰话	55	53		12	14
昌都话	55	53	31	13	

现代藏语声调有高低之对立,亦有长短之差别。这种长短和高低的特征,对藏族的歌谣的曲调以及诗歌朗诵的韵律,有着直接的影响。卫藏方言和康方言中单元音都有长短两套。元音的长短始终与声调纠缠在一起,短元音出现在这一类调里,长元音则出现在另一类调里。如拉萨话 53、12 两调的音节只出现在短音中,55、14 两调的音节只出现在长元音中。

在藏族各个方言土语里,保留着大量的方言词和古读音。西藏曲艺艺人们运用不同的方言说唱表演,给西藏曲艺音乐带来了浓郁的地方特色。各地格萨尔说唱艺人(仲肯)的唱



腔音乐也具有不同地区的方言腔调风格,康区(昌都地区 and 那曲地区的东部)的艺人用康方言;那曲中西部的艺人用“霍尔甘”(蒙古语)方言;卫藏地区用卫藏方言。古尔鲁、喇嘛玛呢、折嘎等其他曲艺品种,也都根据流播地区,演唱时用各个地区的方言。西藏的格萨尔仲肯,大多散布在昌都和那曲地区。各地的仲肯说唱的音调大体相近,其不同点除了唱词带着各地的方言土语音调之外,有的曲调具有歌舞性和进行曲色彩,有的具有舒展、高亢的民歌风格。

藏族曲艺音乐的唱词格律大体可分为三种:

第一种是谐体,其结构为上下句构成,每句唱词基本是六个音节,常用的诗词格律结构是:△△,△△,△△。可在此基础上变化反复。谐体民歌包括藏族原有的各种“谐”,如勒谐(劳动歌曲)、果谐(农民圆圈歌舞)、堆谐(拉孜、定日、拉萨、日喀则等地的民间歌舞)、羌谐(酒歌)、达谐(箭歌)、冲谐(婚礼歌)等;谐体民歌每首一般为四句(藏族把每四句的词称为“夏洛卡”),间有六句、八句或更多句数的。这种结构形式,特别到了17世纪末,仓央嘉措用古尔鲁曲调编创了许多情歌之后就更加流行。属于这类唱词结构的藏族曲艺有仲鲁、古尔鲁、夏等。

第二种是鲁体,民歌的拉鲁(山歌)、齐鲁(儿歌)、卓鲁(牧歌)等,都用此种格律。其结构比较自由,一般有十几句,也有二十几句,句数不一定成偶数。每句可有7个、9个、11个音节不等,也有六个音节的。在每段中,每句音节数不一定相等。采用鲁体格律的藏族说唱音乐,依字行腔,按情节展开的需要在曲调和速度上加以变化。属于这类格律结构的藏族曲艺有格萨尔仲、百等。

第三种是诵经调格律,其结构为7音节、9音节较为普遍,也有11音节、13音节、14音节不等。音节和句子要符合经文的需要,即说唱词每句音节数量与经书中每句音节数量相同。音节数多为单数。这类曲艺有喇嘛玛呢、折嘎等。当格萨尔仲、仲鲁、古尔鲁等,在演唱中涉及到六字真言的吟诵和念诵佛教经文时,也有使用此种格律结构的。



# 曲 种 音 乐

蘇 子 知 覺

PDG







# 仲 鲁

## 概 述

“仲鲁”，亦称“仲谐”。“仲”为故事，“鲁”和“谐”均为歌唱，合起来意为故事说唱。仲鲁是西藏最为古老的曲艺品种。

早在神话传说的本教文化时期，当时的政权就是依靠说唱神话和历史传说故事“仲”、巫卜谜歌“德乌”和传授本教教义的僧侣来维持的。根据古代文献《国王遗教》记载：“在聂赤赞普统治时代，也就是圣教（佛教）和吉祥符（指“雍仲”）的本教出现的时代，在独一无二的君主聂赤赞普生活的时代，就出现了神仙宗教<sup>①</sup>，说唱故事和谜语故事。”许多藏族史籍中记载，为了使后世几代人能更好地理解宗教，赞普命人在大昭寺所有的柱子的柱头、小梁和寺庙四侧的墙面上，都绘制了说唱艺人、谜语者和本教徒骑鼓或鹿在天空行走等的故事。当时流传的故事和传说有《七兄弟》、《茶和盐》、《青稞种子的来历》、《橘子姑娘》、《青蛙骑手》、《起尸和炼金的故事》等。在布德贡杰时代有《尸语故事》、《玛桑故事》、《家雀的故事》等流传。《柱下遗教》中记录了当时流传的故事，有《顶生王的故事》、《鸟的故事》、《猴子的故事》、《世界形成的歌》、《风云的起源》等。

吐蕃王朝时期的仲鲁，随着佛教经书的传入与翻译，各种类型的佛经故事也大量传入西藏，其中，有的是反映国王生活的故事，有的是动物故事，有的是人、神、动物、精怪共同演绎的故事，如喇嘛玛呢说唱本和藏戏剧目共同的故事《智美更登》、《诺桑法王》等。还有其他历史人物故事、历史传说故事、风物故事等。故事说唱的音乐，除开运用民间歌曲和传统的古尔鲁曲外，开始运用佛教的诵经曲调。

11 世纪前后，西藏讲唱佛经蔚然成风，阿底峡来藏前，著名的鲁梅大师的弟子大多成了“善巧者”，即善于说唱者。这些善巧者在惹、萍、阵等地方先后建立了许多专门的讲说学院。仅据古代文献《青史》记载，当时在拉萨、桑耶等地游走说唱的善巧者有 2300 余人。由

<sup>①</sup> 指本教。



此可见,那时的仲鲁,包括喇嘛玛呢、古尔鲁和岭仲等说唱艺术已经发展到相当规模。

17世纪中叶,藏传佛教格鲁派掌握政教大权,噶丹颇章地方政权的建立,进一步加强、完善了政教合一制度,使西藏的政治、经济、文化都发展到顶峰而旋即走向衰微。此时的仲鲁与其他曲艺品种一样,呈现比较繁荣的景象。随着近代帝国主义势力的侵入和西藏社会发展的停滞,仲鲁也渐趋衰微。

说唱仲鲁的人称为“仲肯”,意为说唱故事者。仲肯一般直接说唱故事,也有个别在讲故事前,先把故事梗概大致介绍,然后才开始说唱故事。仲鲁的表演形式是通常由一人说唱,不用乐器伴奏。在说到故事中人物语言时,穿插以民歌的曲调进行演唱。演唱生动感人,感情真挚。

仲鲁的文体一般是散韵相间,极少有全散文或全韵文的。以散文说讲来叙事,以韵文演唱来代言。韵文以九字、七字、八字为常见。其语言朴素简练,叙述直截了当,同时运用许多民间谚语、俗语和格言,不但生活气息浓郁,还给人以清新、刚健的美感。

仲鲁的曲调大多来自民间,不同的故事有不同的曲调,即使同一个故事,由于流传地区的不同,演唱的曲调有的稍有变化,有的则完全不同。篇幅比较短小的曲目,无论有多少唱词,通常只用一种曲调演唱故事中的不同唱词;篇幅比较长的曲目,则用多种曲调来分别演唱不同的唱段。旋律音域大多在八度音程之内,节拍大都为 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 拍,有个别曲目在 $\frac{2}{4}$ 节拍中穿插 $\frac{3}{4}$ 拍。

#### 例 1:

1 = D

(采自日喀则地区)

$\text{♩} = 62$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1} \dot{1} \cdot}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{1} \cdot}$  0 |  $\underline{\dot{3} \dot{5} \dot{2} \dot{3}}$  |  $\underline{\dot{1} 6 \dot{5} \dot{5}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{1} \cdot}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{1} \cdot}$  0 || (下略)

丁铃、 丁铃, 国王贵体 安康健在 丁铃、 丁铃。

#### 例 2:

1 = D

(采自山南地区)

$\text{♩} = 68$

$\frac{3}{4}$   $\underline{6 \underline{5 6}}$   $\underline{5 5}$   $\overset{\text{si}}{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \underline{2 3}}$  1 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \underline{5 \underline{5 2}}}$   $\overset{\text{si}}{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \underline{6}}$  1 |

你 尊 光 临, 光 临, 医 生 医 者 之 王,

$\frac{3}{4}$   $\underline{6 \underline{1 \underline{2 2}}}$  5 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \underline{3}}$  1 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \underline{3 \underline{1 2}}}$   $\overset{\text{si}}{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \underline{6}}$  1 |

请 给 我 这 病 人 有 益 的 药 剂,



$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1}}\ \underline{\underline{2\ 2}}\ 5 \mid \frac{2}{4}\ \underline{\underline{5\ 3}}\ 1 \mid \frac{3}{4}\ \underline{\underline{2\ 5}}\ \underline{\underline{2\ 2}}\ \overset{\text{转}}{3} \mid \underline{\underline{1\ 1}}\ 1 - \parallel$  (下略)  
 对 医 生 有 益, 砖 茶 我 可 以 赠 送。

仲鲁这一艺术形式，目前在农区仍有少数流传，在城镇中已基本无人说唱。





# 基本唱腔

## 丁铃 丁铃

(选自《三姊妹》唱段)

卓嘎演唱  
马兴无记词、谱

1 = D

中速  $\text{♩} = 62$

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}.$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}.$  0 |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |

ting ling ti ling rgyal po sku khams  
丁 铃 丁 铃 国 王 贵 体

$\dot{1}$  6 5 5 |  $\dot{1}$   $\dot{1}.$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}.$  0 ||

bde po e yin ting ling ting ling  
安 康 健 在 丁 铃 丁 铃。

(扎西次旦译词 白曲译配)

据1996年白曲于日喀则采风录音记谱。

## 琼结雪的人

(选自《琼结达娃卓玛》唱段)

普格珍演唱  
来记谱

1 =  $\flat$ B

$\text{♩} = 86$

$\frac{2}{4}$  5 2 3 | 5 - | 6 5 3 2 | 2. 3 5 6 | 5 3 2 |

nga tsho tshang ma phyong rgyas zhel pavi mi red (laa)  
我 们 都 是 琼 结 雪 的 人， 是

3. 5 3 2 | 7 5 | 2 1. 6 | 5 - | 5 0 :||

sku khri lnga pavi pha yul gyi mi red.  
五 世 达 赖 家 乡 的 人。 D.C.

(白曲译词、译配)

据1996年4月自曲于山南地区的采风录音记谱。



# 上身像金

1 =  $\flat$ B

(选自《三姊妹》唱段)

丹增演唱  
马兴无记词、谱

稍慢  $\text{♩} = 82$

$\frac{3}{4}$  6  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  |

khyed kyis nga tshovi mdzo mo gzigs byung gzigs byung  
你 曾 可 见 我 家 的 犏 牛 犏 牛，

$\frac{3}{4}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  |

kho yi stoo ni gser dang vdra gser dang vdra  
它 的 上 身 像 金，

$\frac{3}{4}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  ||

kho ni smad ni dangul dang vdra dngul dang vdra  
它 的 下 身 像 银。

(拉萨市群艺馆译词 白曲译配)

据1999年白曲于拉萨市的采风录音记谱。

# 面如洁白的雪山

1 = C

(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段)

央珍演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词

$\text{♩} = 120$

$\frac{3}{4}$  2 2 - | 2 1 2 | 3 6 - | 6 5 3 |

phebs byung phebs byung grogs po rgya  
来 了 来 了， 朋 友 加

2 - - | 2 - - |  $\frac{2}{4}$  3.  $\dot{6}$  | 1 - | 0  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |

lo de ring thon pavi  
罗 今 日 出 发 的

6  $\dot{5}$   $\dot{5}$  | 6 1 2 2 1 | 6  $\dot{6}$  | 6  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  ||

skabs su zhal ras ni gangs dkar vdra ba D.C.  
时 候， 面 如 洁 白 的 雪 山。



附词:

恰似日光照雪山，  
现在归来的时候，  
面如黑黝黑的岩石，  
恰似乌云遮岩石，  
是否碰到同龄人，  
将你欺负之缘故；  
是否狠心的乞丐，  
将你抢夺之缘故；  
是否残暴的头人，  
将你辱骂之缘故；

请把姑娘的海螺盖住，  
次仁，次仁  
小小加罗会慢慢起来，  
次仁，次仁  
回报生我养我的父母，  
次仁，次仁  
念寺庙里的兄姑们，  
次仁，次仁；  
小小加罗会慢慢起来，  
次仁，次仁。

(阿旺旦增译词 白 曲译配)

据 1995 年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 我 们 回 家

1 = C

(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段)

央 珍演唱  
格 来记谱  
德 青卓嘎记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 66$

$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2 \ 1 \ 2} \mid \underline{3 \ 6.} \quad \overset{3}{6 \ 5 \ 3} \mid 2 \quad - \mid \underline{3. \ 6} \quad \overset{3}{1 \ 2 \ 3} \mid \underline{2 \ 1} \quad \underline{6 \ 5} \quad \underline{6} \mid \underline{6} \quad 0 \parallel$

nyi ma la nas thad (laa) dus nga tsho nang du log  
日 落 西 山 的 时 候 我 们 回 家 中。

(阿旺旦增译词 白 曲译配)

据 1998 年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 没 有 缘 分

1 = C

(选自《三姊妹》唱段)

央 珍演唱  
格 来记谱  
德 青卓嘎记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 66$

$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2 \ 1} \quad \overset{3}{2 \ 1} \mid \underline{3 \ 6 \ 6} \quad \overset{3}{6 \ 5 \ 3} \mid 2 \quad - \mid$

ser lo sgrol ma gser gyi tshigs khebs cha gcig yod  
送 色 罗 卓 玛 的 有 一 对 金 戒 指，

$\underline{3. \ 6} \quad \overset{3}{1 \ 2 \ 3 \ 3} \mid \underline{2 \ 1 \ 6 \ 5} \quad \underline{6 \ 6} \mid \underline{6} \quad 0 \parallel$

las vgro mi vdug sba khug nang du bcug bzhog  
暂 时 没 有 缘 分 把 它 存 在 包 里。



附词:

送玉罗卓玛的,  
有一对玉戒指,  
暂时没有缘分,  
把它存在包里。  
送东罗卓玛的,  
有一对海螺戒指,  
暂时没有缘分,  
把这存在包里。

(牧羊人的歌)

啊孜孜,姑娘怎么如此说话;  
啊孜孜,姑娘怎么如此说话;  
没看到画画的乞丐,  
只见雪山之神杰布,  
一路用马鞭来绘画。

(阿旺旦增译词 达 瓦译配)

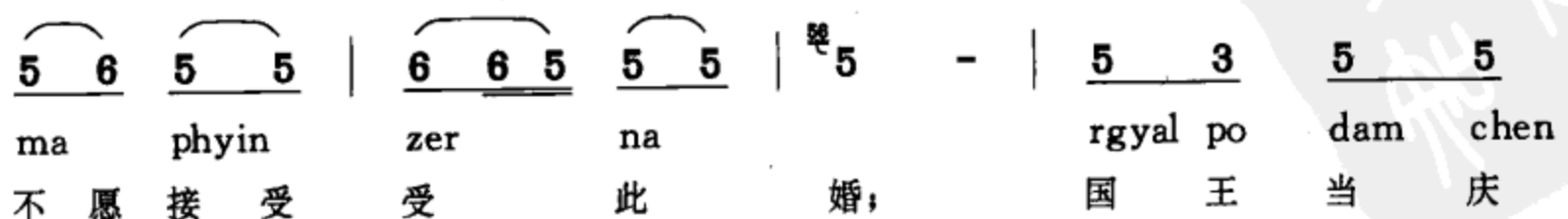
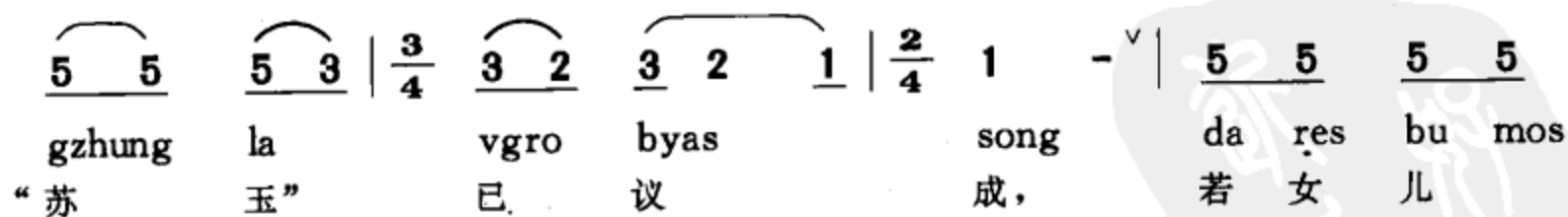
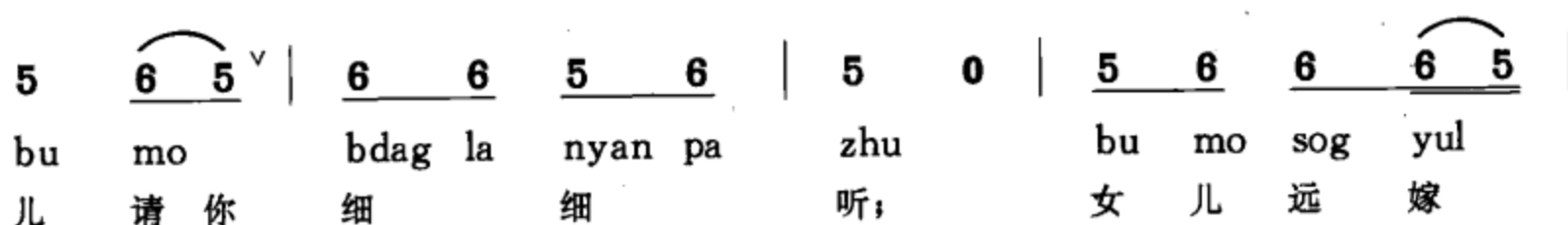
据 1995 年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 女儿请你倾听

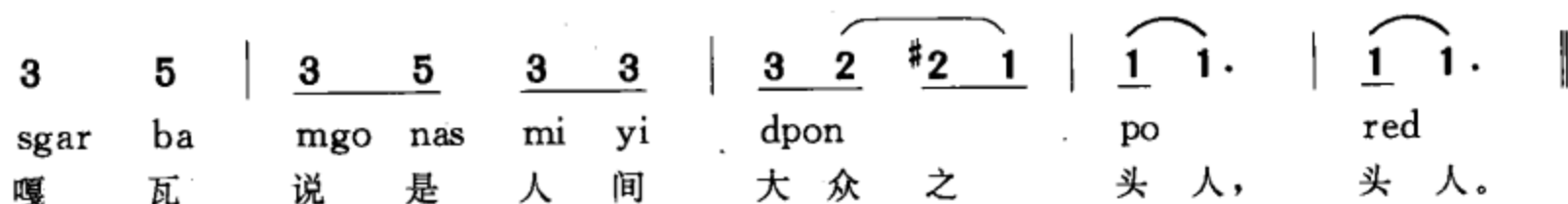
1 = F

(选自《朗阿王子与吉呼牡宗巴》唱段)

央格德青卓嘎演唱  
来记谱  
记词







# 附词:

若女儿不愿前往“苏玉”，  
沟头的四个牧户将被抢，  
沟尾的祖传之业将被抢，  
家中的金银财宝将被抢。  
父亲请您倾听我之言，  
尊贵的父亲请您耳听；  
此人不会是众人头目；  
此人不会是得高之僧；  
我决不去“苏玉”这地方，  
“苏玉”是一个魔域之地；  
女儿我不去魔域之地；  
此人无法抢走沟头牧户，  
此人无法抢走沟尾祖业，  
此人无法抢走家中钱财；  
可怜我那朗阿王子，

可悲我那朗阿王子。

(姑娘跑到王子旁边唱到)

王子朗阿杰布的鞋子与我吉呼牡宗巴的鞋子，  
庆幸今晚能放在一起，  
悲呼明日将各奔一方；  
王子朗阿杰布的鞋带与我吉呼牡宗吉的鞋带，  
庆幸今晚能放在一起，  
悲呼明日将各奔一方。

(姑娘在远嫁路上的悲歌)

飞在前方的乌鸦，  
如同我的父亲大人；  
飞在后方的乌鸦，  
如同我的母亲大人；  
飞在中间的乌鸦，  
如同我的朗阿王子。

(阿旺旦增译词 达 瓦译配)

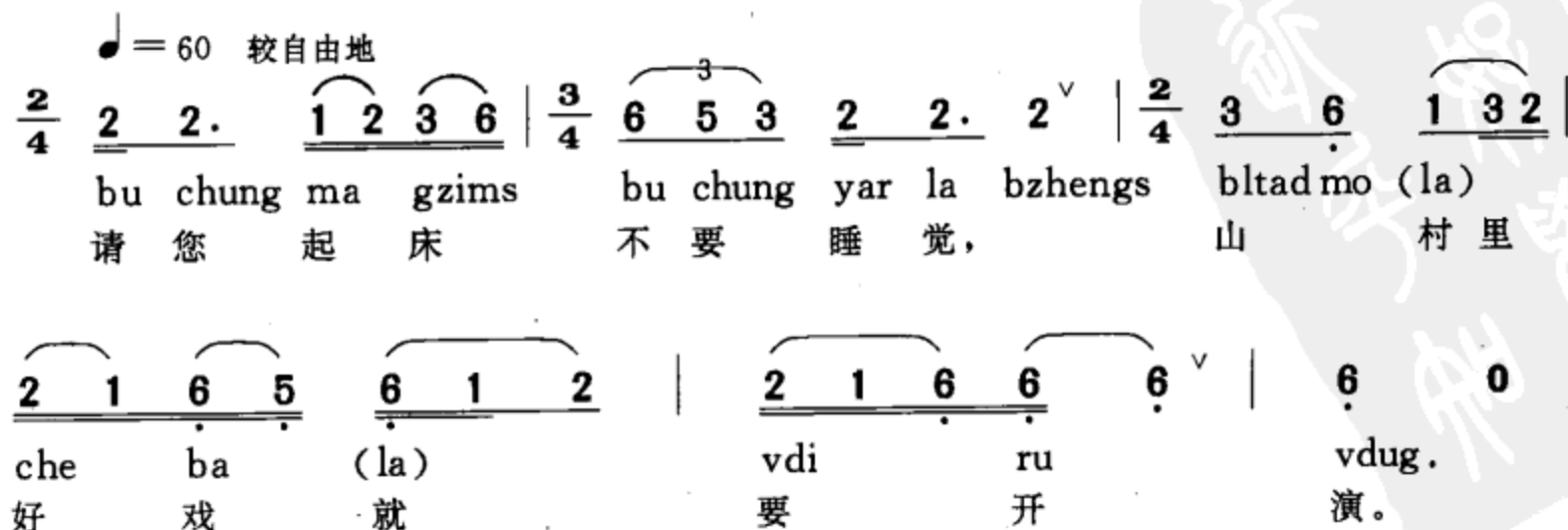
据 1995 年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 好戏要开演

1 = F

(选自《贡唐梅朵曲巴》唱段)

央格德 珍演唱  
来记谱  
卓嘎记词





附词:

好戏请珍吉你看，  
我还是先睡个好觉。  
敬拜贡唐巴旦拉姆女神，  
为某人需将好人掷悬崖，  
但愿准我休息三个年头，  
否则请准我休息三个月，  
无味的狗腿，  
请搁一旁。  
鲜美的羊肉，  
请你来品尝。  
糟粕的糌粑，  
暂请搁一旁。

精制的糌粑，  
请你来品尝。  
敬拜贡唐巴旦拉姆女神，  
但愿准我休息三个年头，  
否则请准我休息三个月。  
小儿小儿父亲常念到，  
一口一口美酒尽情喝；  
小儿小儿母亲常念到，  
一口一口美茶尽情喝；  
苦就苦了宗吉最辛劳，  
头上成了虱子的老窝。

(阿旺旦增译词 达 瓦译配)

据 1995 年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

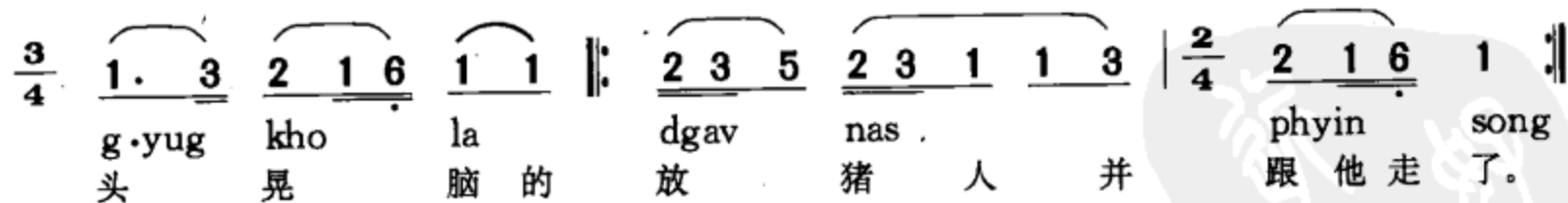
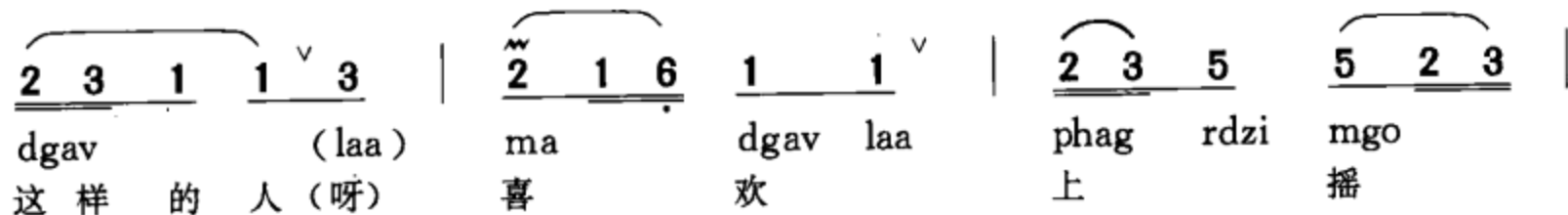
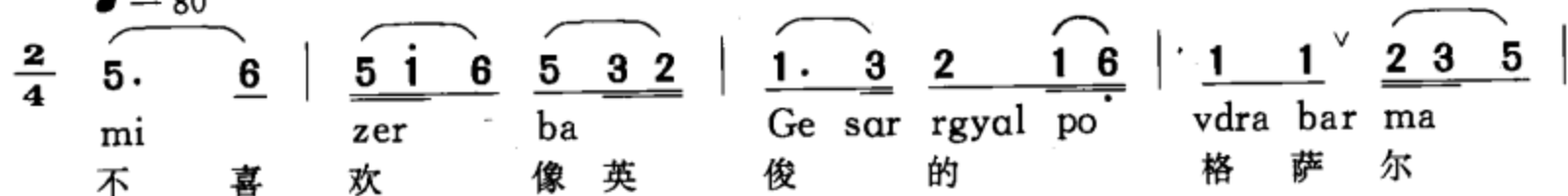
## 喜 欢 放 猪 人

(选自《姑娘贡桑拉珍》唱段)

央 珍演唱  
格 来记谱  
德青卓嘎记词

1 = F

$\text{♩} = 80$



附词:

不喜欢精制又细白的糌粑，  
人啊人；  
喜欢上粗糙又糟粕的糌粑，  
吹吹牛；

不喜欢新鲜又肥嫩的羊肉，  
人啊人；  
喜欢上无味又干瘪的狗腿，  
吹吹牛；



好的啊！好的啊！

请把我从此地，

送往乃宁码头；

姑娘贡桑拉珍，

漂到马熊之地。

(阿旺旦增译词 达 瓦译配)

据 1995 年白曲于南浪卡子的采风录音记谱。

## 要把门窗紧紧关上

1 = C

(选自《益拉姑娘》唱段)

次 顿演唱  
加 措记谱

$\text{♩} = 66$

$\frac{2}{4}$  6 5 5 | 6 5 3 2 | 3 3 5 2 3 | 3 3 2 1 6 |

yid lags yid lags mar nas yar la mi gsum yong gi  
益 拉 益 拉， 从 低 处 往 上 有 三 人 走 来

1 1 1 | 2 1 6 | 2 3 1 2 | 5 3 1 6 | 1 1 1 |

yid lags yid lags sgo ma sge khung brgyab nas bzhagdang yid lags  
益 拉 益 拉， 要 把 门 窗 紧 紧 关 上 益 拉

2 1 6 | 2 2 3 1 2 | 5 2 3 1 6 | 1 1 1 | 2 1 0 ||

yid lags stag khyi bzang khyi blad nas bzhag dang yid lags yid lags  
益 拉 要 把 虎 狗 善 狗 放 开 益 拉 益 拉。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室2002年9月从贡嘎县搜集。

## 要把门窗打开

1 = C

(选自《益拉姑娘》唱段)

次 顿演唱  
力 措记谱

$\text{♩} = 66$

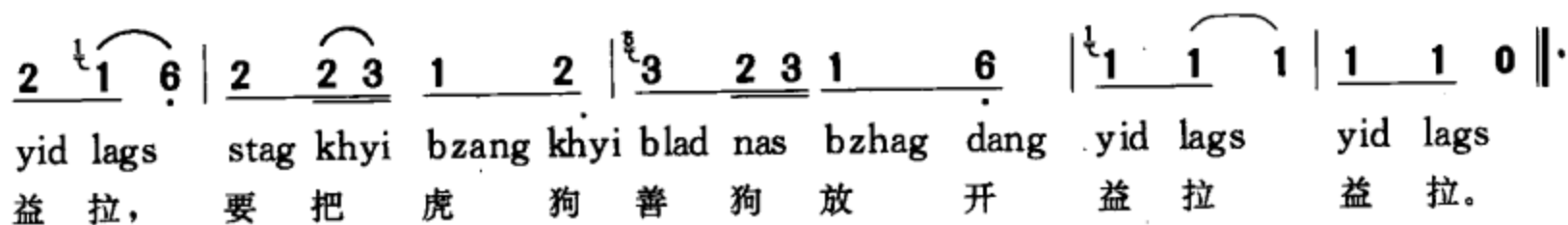
$\frac{2}{4}$  6 5 5 | 6 5 3 2 | 3 5 2 3 | 3 2 3 1 6 | 1 1 1 |

yid lags yid lags mar nas yar la mi tshogs yong gi yid lags  
益 拉 益 拉， 从 低 处 往 上 众 人 走 来 益 拉

2 1 6 | 2 2 3 1 2 | 3 2 3 1 6 | 1 1 1 |

yid lags stag khyi bzang khyi blad nas bzhag dang yid lags  
益 拉， 要 把 虎 狗 善 狗 放 开 益 拉





(王希华译词 达瓦译配)

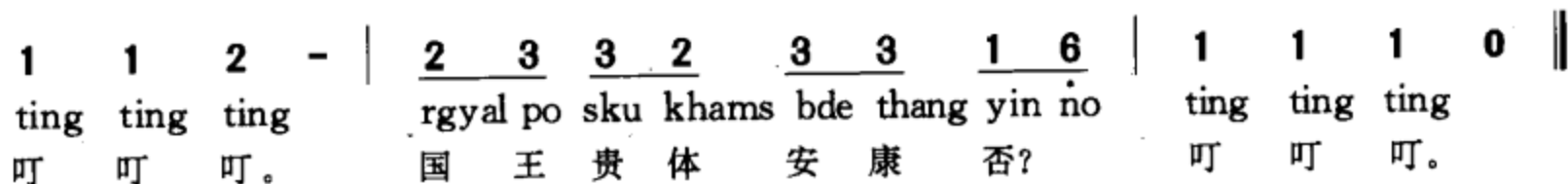
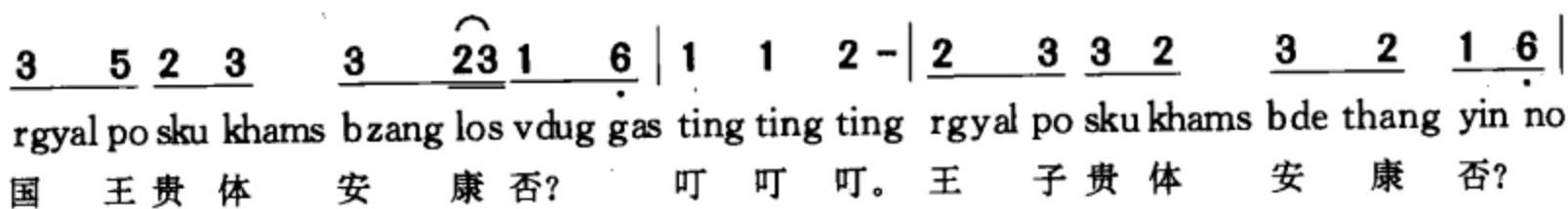
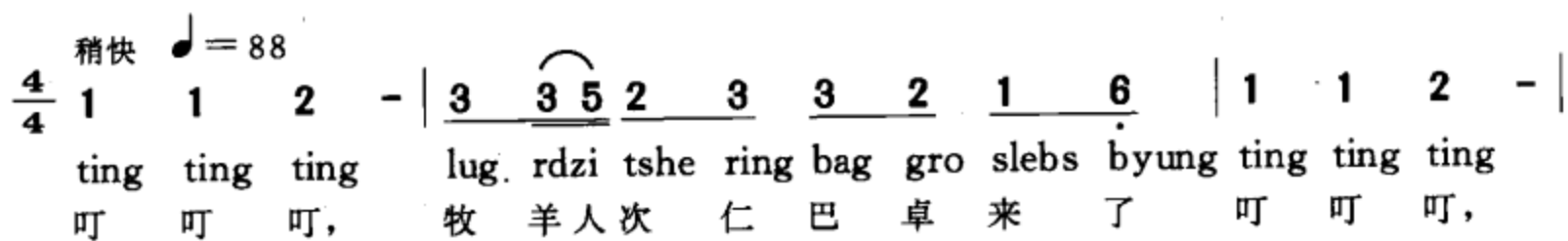
据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室2000年9月于贡嘎县搜集。

## 国王贵体安康否

1 = C

(选自《打马之歌》唱段)

次顿演唱  
加措记谱



(王希华译词 达瓦译配)

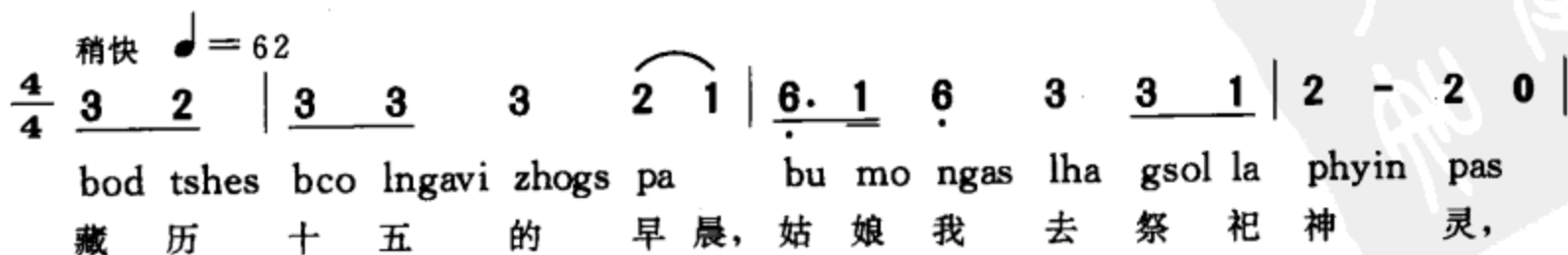
据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室2000年9月于贡嘎县搜集。

## 姑娘我去祭祀神灵

1 = D

(选自《三姐妹》唱段)

次罗演唱  
加措词曲整理





$\underline{\underline{6.}} \quad \underline{\underline{1}} \quad 3 \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{3}} \quad 1 \quad | \quad \underline{\underline{6.}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \overset{2}{2} \quad 3 \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{1}} \quad | \quad 2 \quad - \quad 2 \quad 0 \quad |$   
 nya pa spun gsum gyi nya dravi nang du la tshud byung  
 被 鱼 夫 三 弟 兄 套 在 网 里 (呀),

$\frac{1}{2} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{3}} \quad | \quad \frac{4}{4} \quad 2 \quad 3 \quad 2 \quad 1 \quad | \quad \underline{\underline{6.}} \quad \underline{\underline{1}} \quad 2 \quad 3 \quad 1 \quad | \quad 2 \quad - \quad 2 \quad - \quad ||$   
 a po lug rdzi lags kyi srog slu btang (yi) gnang byung  
 是 牧 羊 大 叔 救 我 的 命 (呀)。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室2000年9月于贡嘎县搜集。

## 请免于去贩茶

1 = D

(选自《诺桑》唱段)

罗布旺杰演唱  
加 措记谱

$\frac{4}{4} \quad \bullet = 66$   
 $\underline{\underline{5}} \quad - \quad - \quad - \quad | \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{5}} \quad - \quad \underline{\underline{6}} \quad | \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{2}} \quad - \quad \underline{\underline{3}} \quad |$   
 sovo tshur cig tshur la gson dang  
 (嗦) 请 听 听 听 听,

$3 \quad \underline{\underline{35}} \quad \underline{\underline{2}} \quad 3. \quad \underline{\underline{2}} \quad | \quad \overset{1}{1} \quad - \quad - \quad - \quad | \quad \underline{\underline{21}} \quad \underline{\underline{6}} \quad 0 \quad 0 \quad | \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{1}} \quad - \quad \underline{\underline{22}} \quad |$   
 ngavi yab chen pa pa lags bu chung gzugs po  
 尊 敬的父 王 大 人, 由 于 儿 我 身体

$\underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \overset{2}{2} \quad - \quad 3 \quad | \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{1}} \quad 1 \quad - \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{2}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{6}} \quad |$   
 skyo bas (la) mdo ja len sa (la) ma red  
 很 虚 弱 无 法 贩 回 康 地 茶 叶。

$\frac{4}{4} \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{6}} \quad \underline{\underline{6}} \quad - \quad \underline{\underline{2}} \quad | \quad \underline{\underline{5}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{2}} \quad - \quad \underline{\underline{3}} \quad | \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{1}} \quad - \quad \underline{\underline{61}} \quad |$   
 rab gsum rab la (la) byung na tshe gang dgongs pa  
 最 好 最 佳 (啦) 最 佳 (啦) 一 生 免 予 去



$\frac{2}{4}$   $\underline{2 \quad 1}$   $\underline{6}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{6 \quad 1}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1 \quad 2}$  |  $\underline{5 \quad 3}$   $\underline{2 \quad 2.}$   $\underline{2 \quad 3}$  |  
 gnang rogs de nas mi song la gsungs na la  
 贩 茶。 若 说 不 能 (啦) 免 去 (啦)

$\underline{2 \quad 3}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1 \quad 1 \quad 1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2 \quad 1}$   $\underline{6}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{6 \quad 1}$   $\underline{6}$   $\underline{1.}$   $\underline{1 \quad 2}$  |  
 lo gsum dgong pa la gnang dang tha med nyid nas la  
 则 请 三 年 免 予 去 贩 茶, 实 在 不 能 (啦)

$\underline{5 \quad 3}$   $\underline{2}$   $\underline{2.}$   $\underline{2 \quad 3}$  |  $\underline{2 \quad 3}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1 \quad 6 \quad 1}$  |  $\underline{1 \quad 1}$   $\underline{1}$  - - ||  
 ma byung na zla gsum dgong pa gnang dang  
 免 去 则 请 三 个 月 免 去 贩 茶。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室于1993年在泽当搜集。

## 小伙即将出发

(选自《诺桑》唱段)

罗布旺杰演唱  
加 措记谱

1 = C

$\frac{4}{4}$   $\underline{5}$  - - - |  $\underline{6}$   $\underline{1}$   $\underline{6}$   $\underline{5.}$   $\underline{5 \quad 6}$  |  $\underline{6 \quad 5}$   $\underline{3}$   $\underline{2.}$   $\underline{2 \quad 3}$  |  
 sovo tshur gcig tshur la (la) gsan dang (la)  
 (嗦) 听 一 听 (啦) 我 的 女 儿

$\underline{3 \quad 5}$   $\underline{2}$   $\underline{3.}$   $\underline{3 \quad 2}$  |  $\underline{1}$  - - - |  $\underline{2 \quad 1}$   $\underline{6}$   $\underline{0}$   $\underline{0}$  |  
 la movi tshe ring mtsho mo (la)  
 拉 木 次 仁 措 姆 (啦),

$\underline{6 \quad 1}$   $\underline{6}$   $\underline{1.}$   $\underline{1 \quad 2}$  |  $\underline{5 \quad 3}$   $\underline{2}$  -  $\underline{3 \quad 0}$  |  $\underline{2 \quad 3}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{6 \quad 1}$  |  
 bu chung tshong dpon Nor bzang mdo ja len par (la ni)  
 商 人 诺 桑 小 伙 要 到 康 区 (啦 尼)



$\overset{\frown}{2\ 1}\ 6\ 0\ 0\ | \overset{\frown}{6\ 1}\ 6\ 1.\ \overset{\frown}{1\ 2}\ | \overset{\frown}{5\ 3}\ 2\ -\ \overset{\frown}{3\ 0}\ |$   
 vgro dgos nyin mo sang dang (la) gcig byas (la)  
 販 茶， 明 天 是 第 (啦) 一 天 (啦)，

$\overset{\frown}{2\ 3}\ 1\ \overset{\frown}{1\ 1}\ \overset{\frown}{6\ 1}\ | \overset{\frown}{2\ 1}\ 6\ 0\ 0\ | \overset{\frown}{6\ 1}\ 6\ 1.\ \overset{\frown}{1\ 2}\ |$   
 nyin mo gnangs dang (la ni) gnyis byas gzhes de lha nyi (la)  
 后 天 是 第 (啦 尼) 二 天， 大 后 天 是 (啦)

$\overset{\frown}{5\ 3}\ 2\ -\ \overset{\frown}{3\ 0}\ | \overset{\frown}{2\ 3}\ 1\ \overset{\frown}{1\ 1}\ \overset{\frown}{6\ 1}\ | \overset{\frown}{1\ 1}\ 1\ -\ -\ ||$   
 dkær po (la) bu chung thon dgos yod do  
 是 吉 日， 小 伙 即 将 出 发 了。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室于1993年从泽当搜集。

## 邻居门闩是否打开

1 = D

(选自《诺桑》唱段)

杰 布演唱  
加 措记谱

$\frac{2}{4}\ \overset{\frown}{6\ 6}\ 5\ 5\ | \overset{\frown}{6\ 6}\ 5\ \overset{\frown}{2\ 3}\ | \overset{\frown}{5\ 5}\ \overset{\frown}{2\ 3}\ |$   
 sgrol ma skyid sgrol ma skyid shar nas skya mdav  
 卓 玛 吉 卓 玛 吉， 东 方 是 否

$\overset{\frown}{3\ 2\ 3}\ 1\ 6\ | \overset{\frown}{1\ 1}\ 1\ 1\ | \overset{\frown}{1\ 1}\ 1\ 0\ | \overset{\frown}{6\ 6}\ \overset{\frown}{2\ 3}\ |$   
 gtong gi vdug gas sgrol ma skyid sgrol ma skyid grong pavi e shing  
 破 晓？ 卓 玛 吉 卓 玛 吉 邻 居 门 闩

$\overset{\frown}{3\ 3\ 2}\ \overset{\frown}{3\ 2\ 3}\ 1\ 6\ | \overset{\frown}{1\ 1}\ 1\ 1\ | \overset{\frown}{1\ 1}\ 1\ 0\ ||$   
 phye gi vdug gas sgrol ma skyid sgrol ma skyid  
 是 否 打 开？ 卓 玛 吉 卓 玛 吉。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区二中学生于1988年从琼结县搜集。

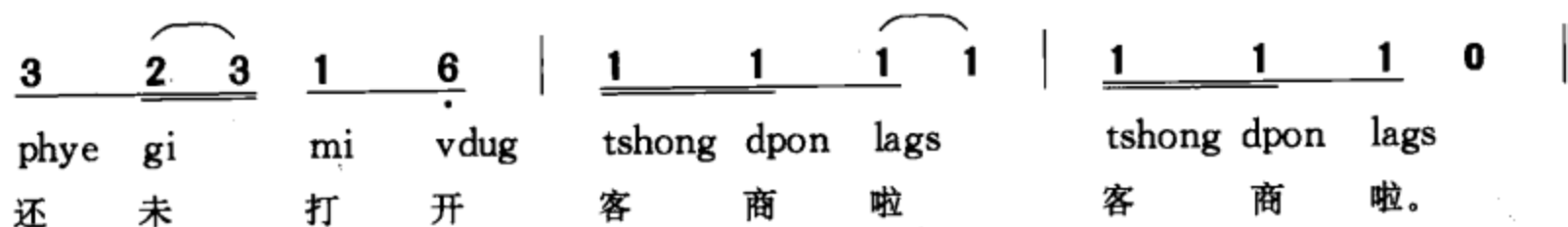
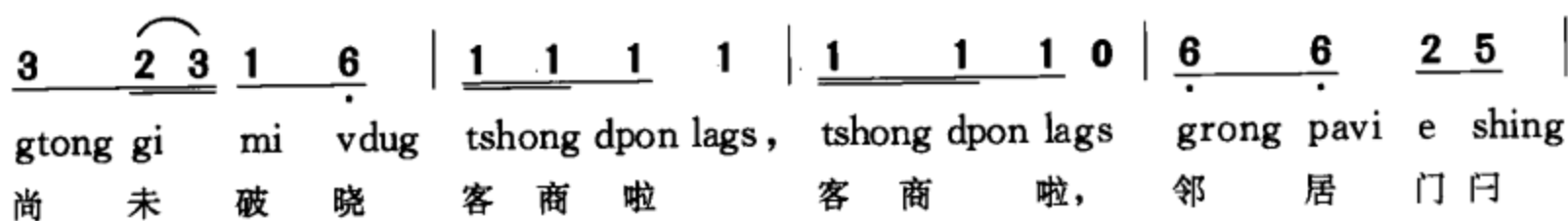
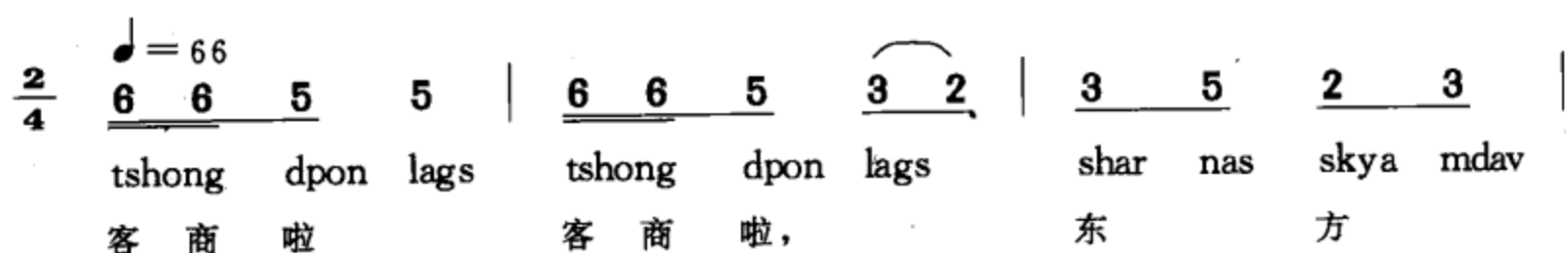


# 邻居门闩还未打开

(选自《诺桑》唱段)

杰布演唱  
加措记谱

1 = F



(王希华译词 达瓦译配)

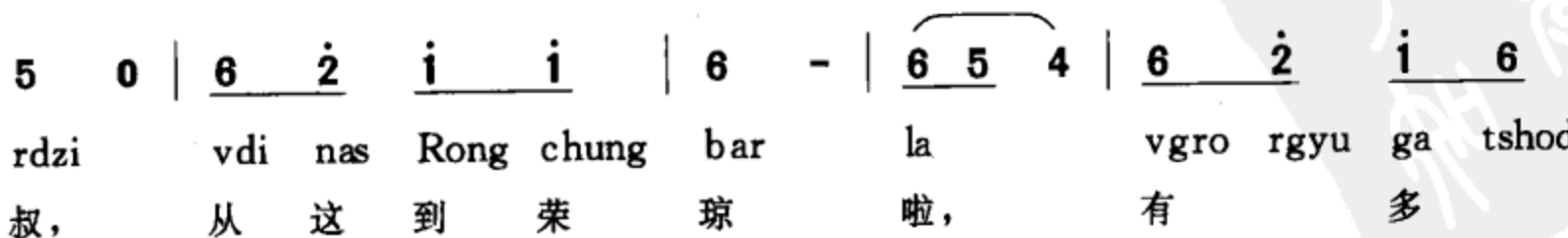
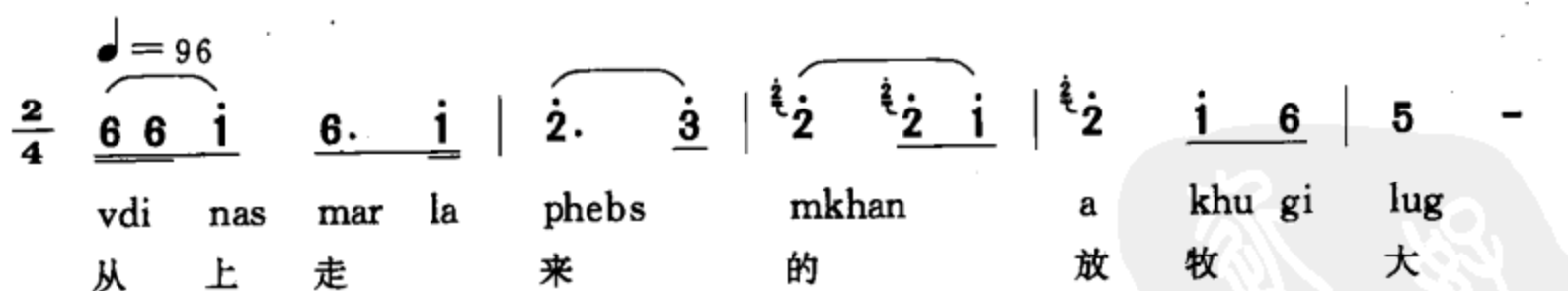
据山南地区二中学生于1988年从琼结县搜集。

# 荣琼姑娘好看吗

(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次松演唱  
加措记谱

1 = D





5 - | 5 0 | 6 2̣ | 6̣ - | 6̣ 5̣ 4̣ |  
yod na Rong chung khang gi  
远 (呀)? 荣 琼 康 的

6 2̣ i 6 | 5 - | 5 0 | 6 6̣ i | 2̣ - |  
gnas mo sku khams bzang ngom Rong chung khang  
房 东 身 体 好 吗? 荣 琼 康

2̣ i | 2̣ i. 6 | 5 - | 5 0 | 6 2̣ |  
gi pho la rgod po e yod Rong chung  
的 男 子 有 多 能 (呀)? 荣 琼

6̣ - | 6̣ 5̣ 4̣ | 6̣ 2̣ i 6 | 5 - | 5 0 ||  
khang gi dman la mtshar po vdug gas  
康的 姑 娘 是 否 漂 亮 (呀)?

(王希华译词 达 瓦译配)

由山南地区文化遗产抢救办公室提供。

## 自己真诚的心

1 = D

(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次 松演唱  
加 措记谱

♩ = 80  
 $\frac{2}{4}$  6 6. 6. i | 2̣. 3̣ | 2̣. i | 2̣. i. 6 | 5 - |  
vdi nas yar la phebs mkhan vdi tshong dpon gyi Nor  
向 上 走 来 的 客 商 诺 桑 拉

5 0 | 6 2̣ i 2̣ | 6 - | 6 5 4 | 6 2̣ i 6 |  
bzang da rang phebs phebs pas do nub bzhugs bzhugs  
(呀), 今 日 一 早 走 来 是 从 何 地



5 - | 5 0 | 6 6 6 i | 2 - | 2 <sup>ii</sup> i |  
 bzhugs pas do nub bzhugs bzhugs bzhugs pa  
 赶 来? 今 晚 投 宿 投 宿

2. 2 i 6 | 5 - | 5 - | 6 6 6 i | 6 - |  
 ga givi phyogs la bzhugs gas sav de rdo rje phra  
 打 算 住 在 何 方? 这 片 土 地 上

6 5 4 | 6 6 6 4 | 5 - | 5 0 | 6 2 i i i |  
 mo su la g.yar po zhus (pas) rang sems snying dkar  
 是 向 谁 借 用 的 (呀), 自 己 真 诚 的

6 - | 6 5 4 | 6 6 6 6 4 | 5 - | 5 0 ||  
 phra mo su la gtad rgyu yod pas  
 心 儿 交 给 了 何 人 (呀)?

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区二中学生于1988年从乃东县搜集。

## 交给了荣琼措姆

1 = F

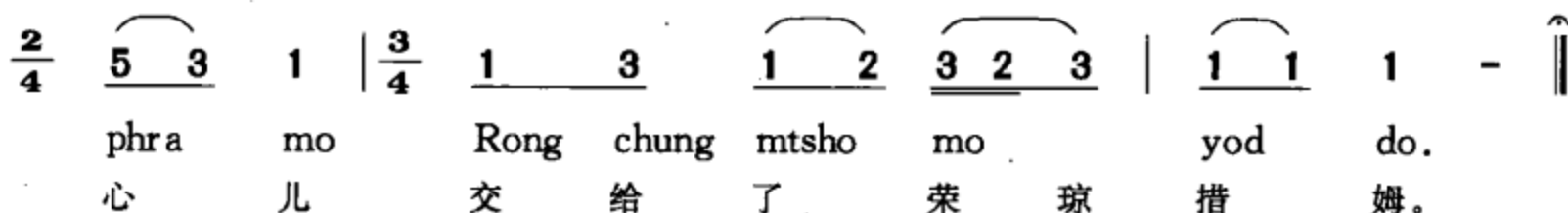
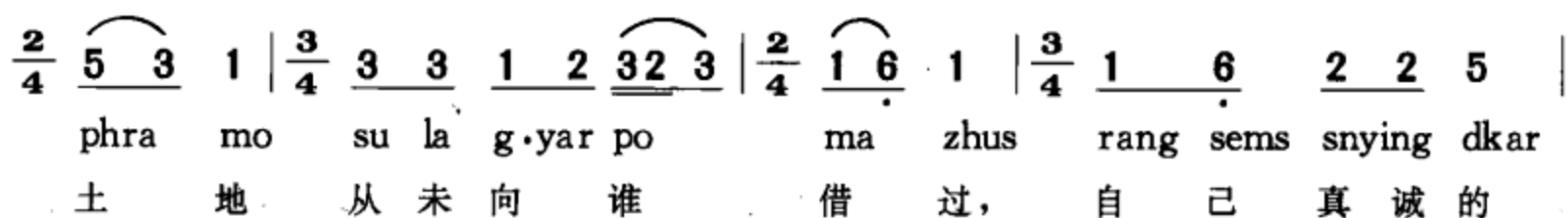
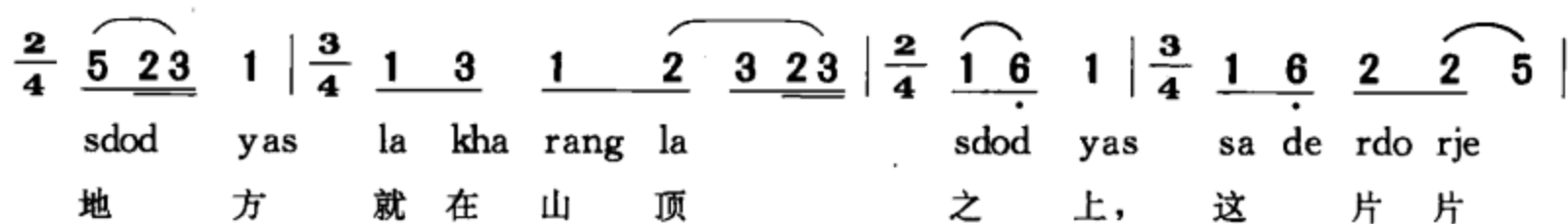
(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次 松演唱  
加 措记谱

$\frac{4}{4}$   $\text{♩} = 76$   
 5 6 5 5 5 6 5 5 |  $\frac{3}{4}$  5 2 3 1 - | 5 6 5 5 6 5 5 |  
 da rang yong yong yong yod, da rang yong yong  
 今 早 走 来 走 来, 今 早 走 来 走

5 2 3 1 - | 3 5 5 2 3 2 3 |  $\frac{2}{4}$  1 6 1 |  $\frac{3}{4}$  6 1 2 2 5 |  
 yong yod dar sa mdo nas yong yod do nub sdod sdod  
 来, 达 萨 之 地 赶 来, 今 晚 住 的





(王希华译词 达 瓦译配)

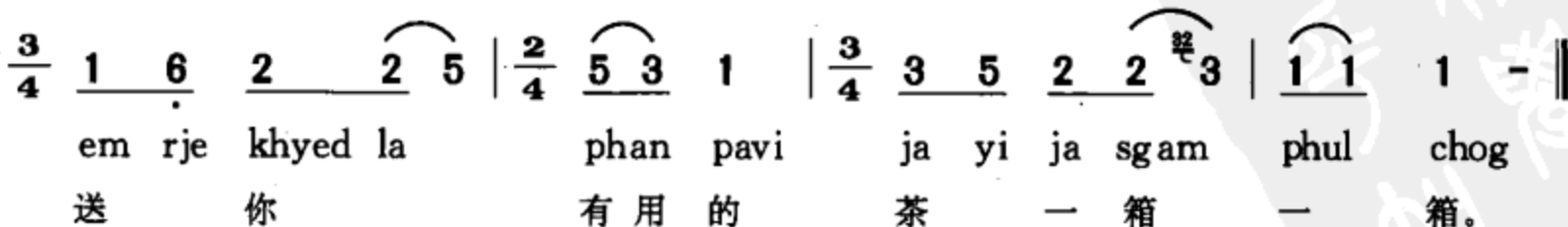
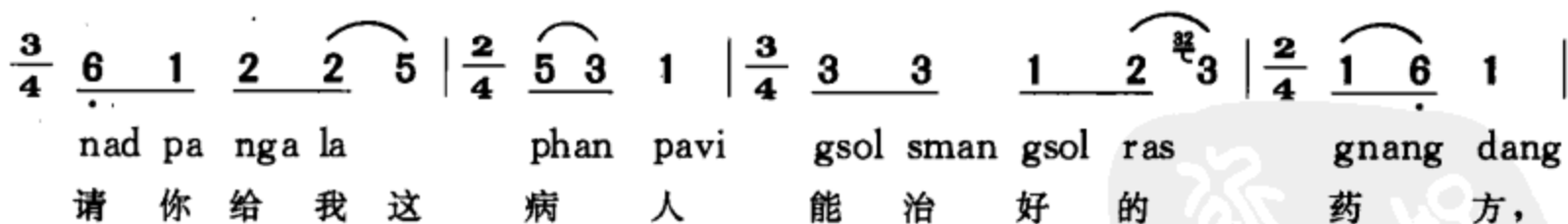
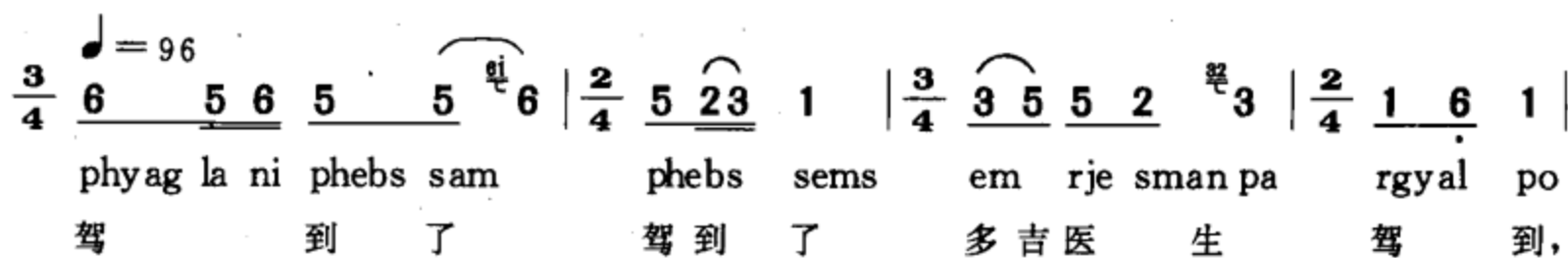
据西藏山南地区二中学生于1988年从乃东县搜集。

## 送你一箱茶

1 = C

(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次 松演唱  
加 措记谱



(王希华译词 达 瓦译配)

由山南民族文化遗产抢救办公室提供。

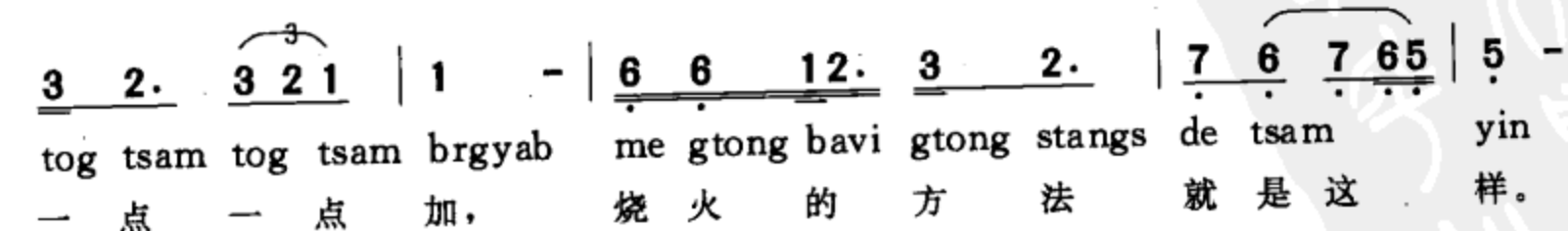
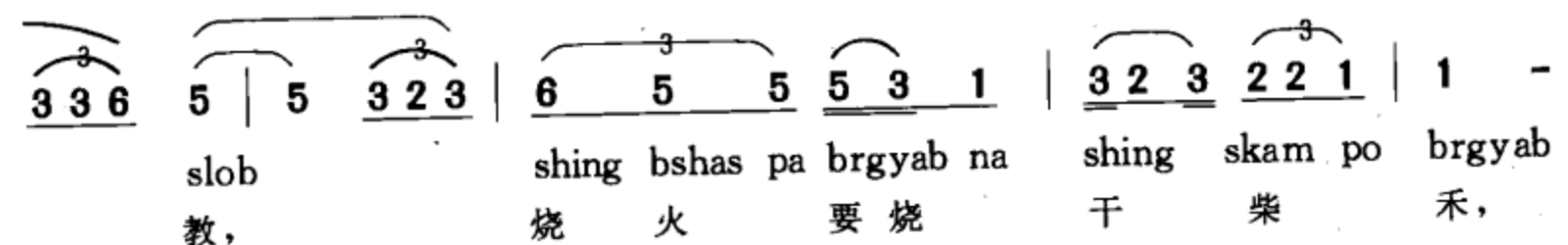
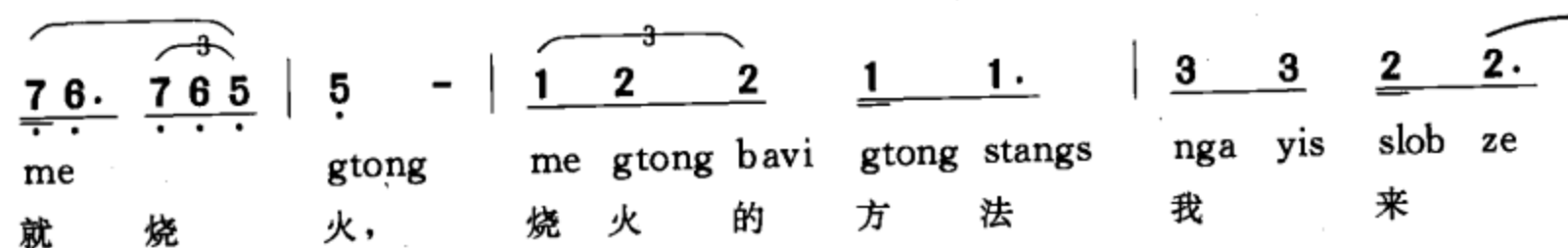
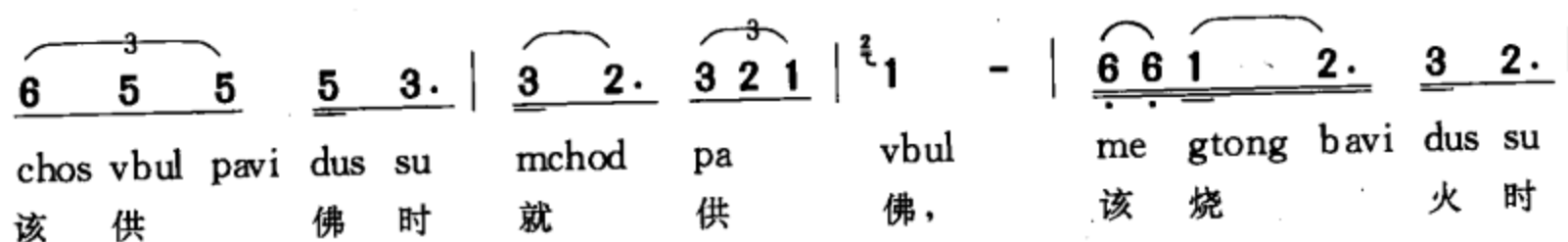
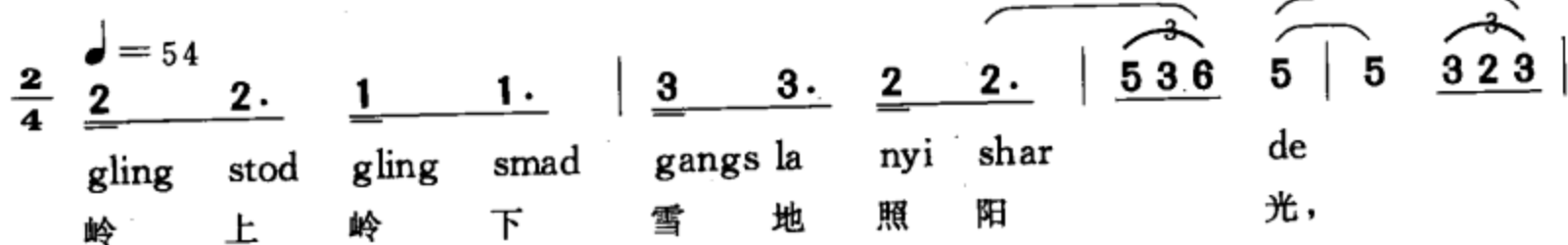


# 烧火就要这样烧

(选自《烧火》唱段)

次旺拉姆演唱  
加措记谱

1 =  $\flat$ A



(王希华译词 达瓦译配)

由山南民族文化遗产抢救办公室提供。

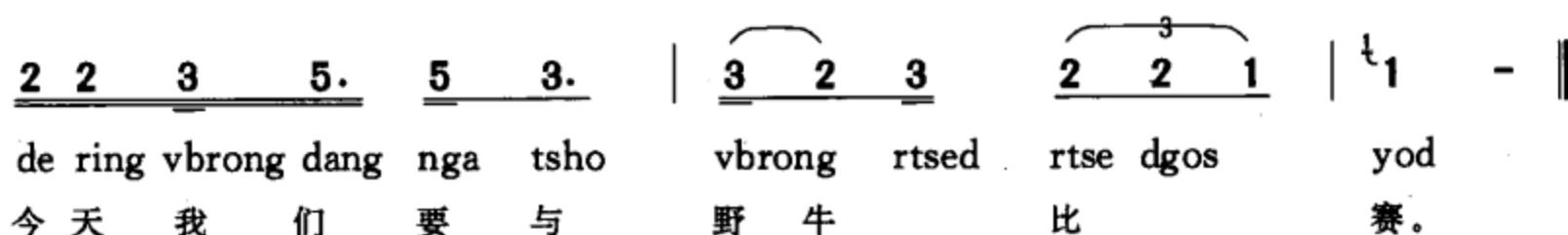
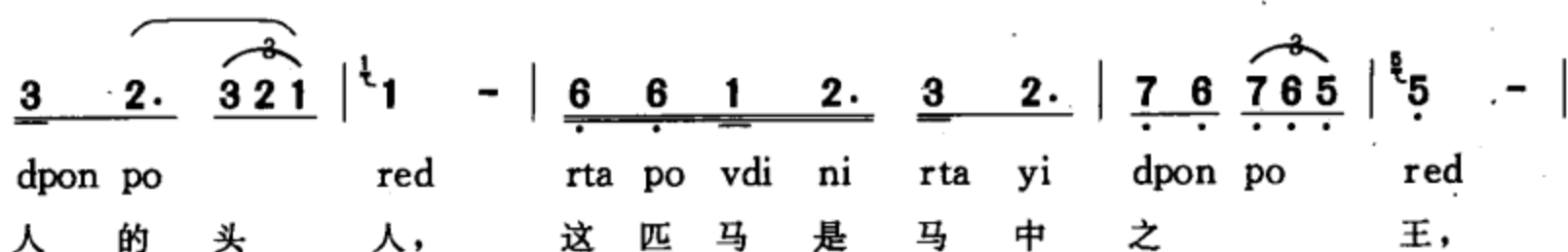
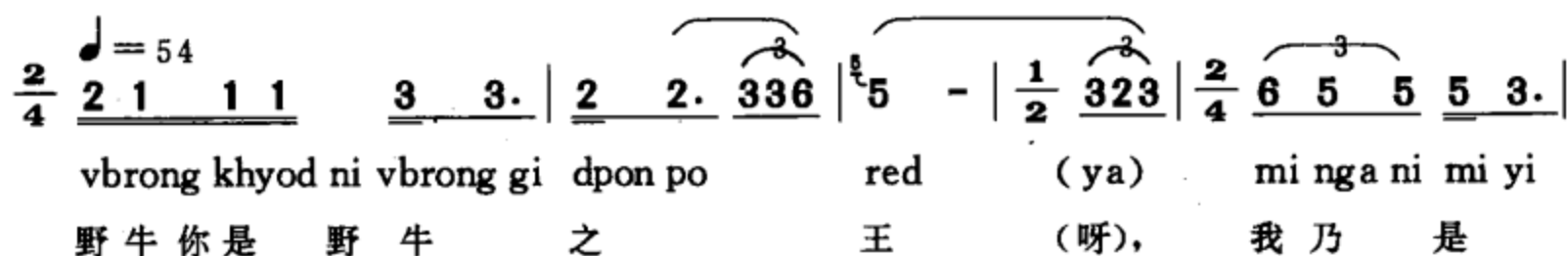


## 我们与野牛来比赛

1 = <sup>b</sup>A

(选自《野牛》唱段)

次旺拉姆演唱  
加措记谱



(王希华译词 达瓦译配)

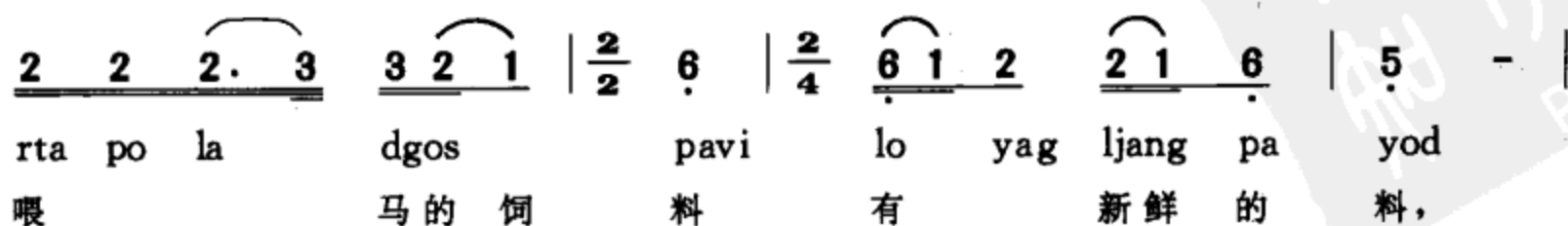
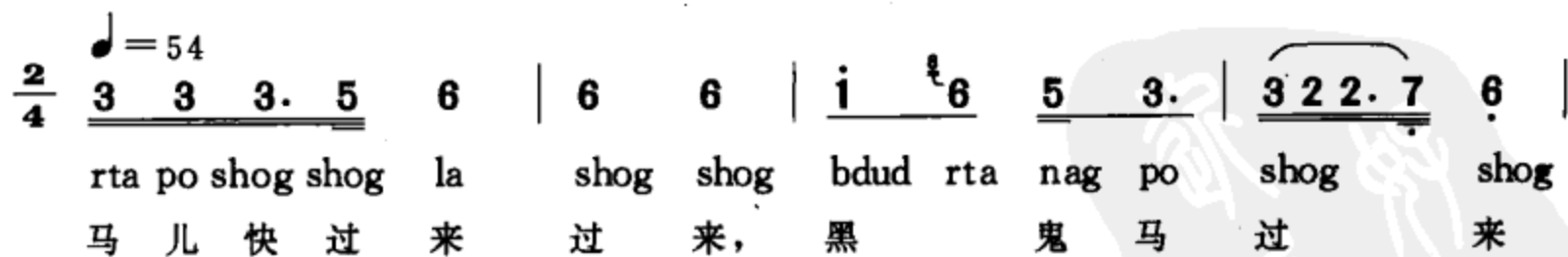
由山南民族文化抢救办公室提供资料。

## 有喂马的好饲料

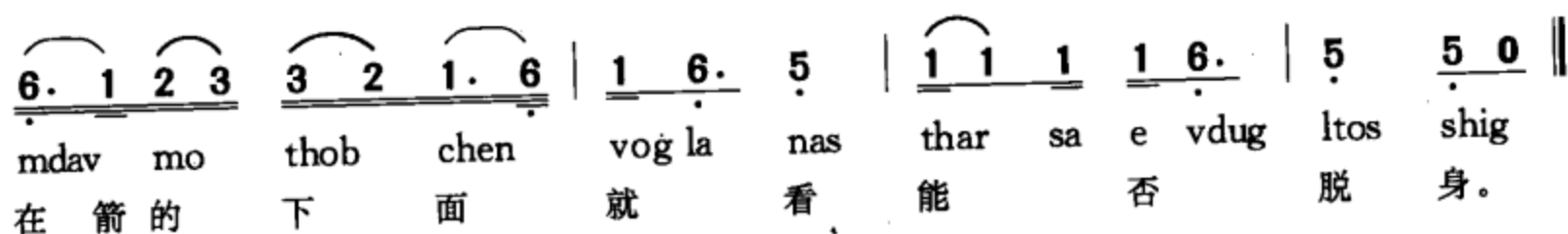
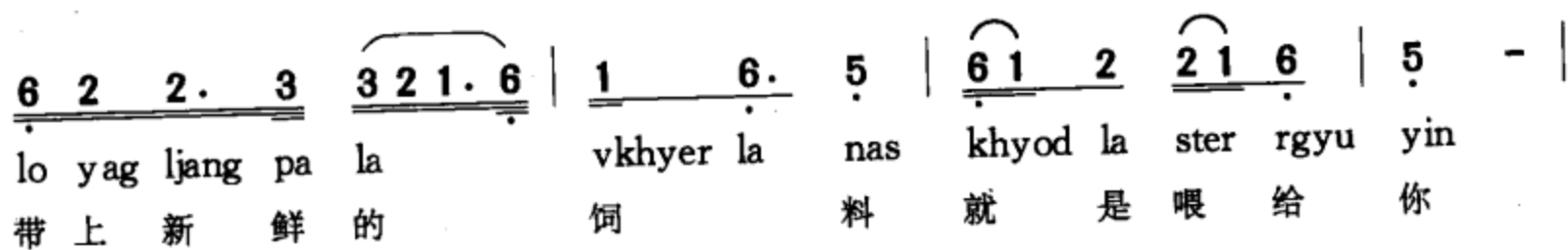
1 = <sup>b</sup>A

(选自《野牛》唱段)

次旺拉姆演唱  
加措记谱







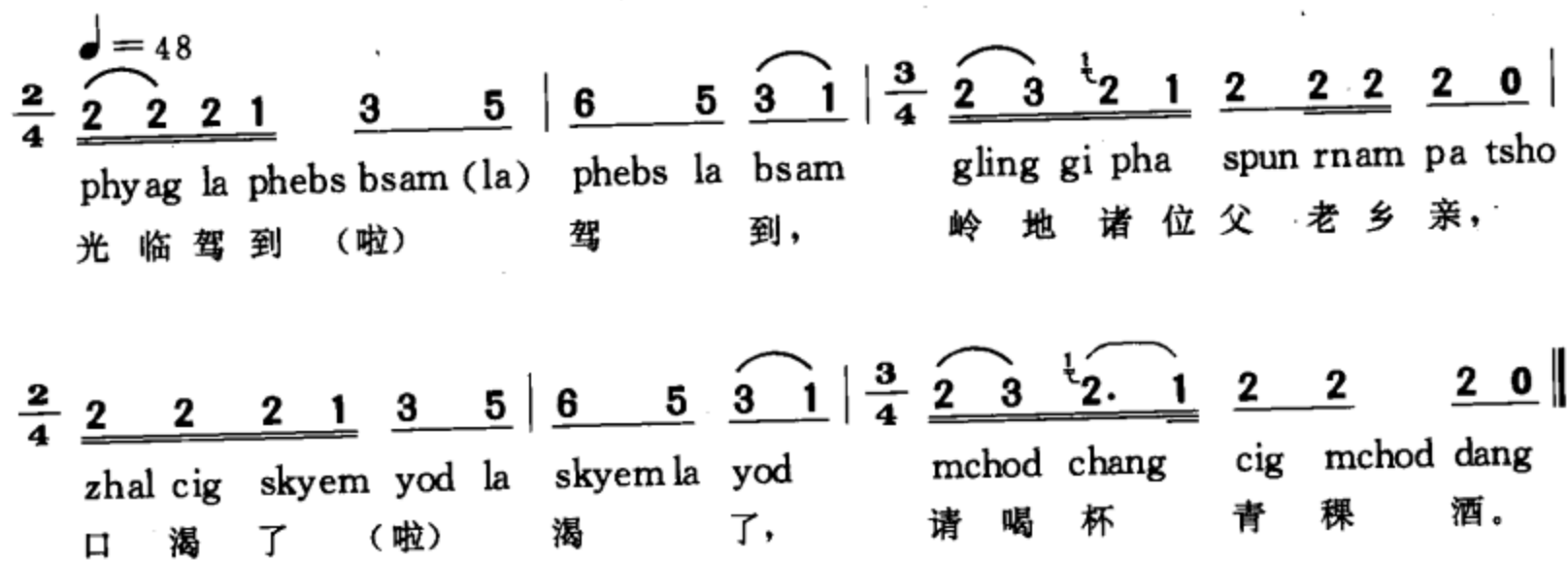
(王希华译词 达瓦译配)

由山南民族文化抢救办公室提供资料。

## 请喝杯青稞酒

(选自《格萨尔》唱段)

次仁拉姆演唱  
加措记谱



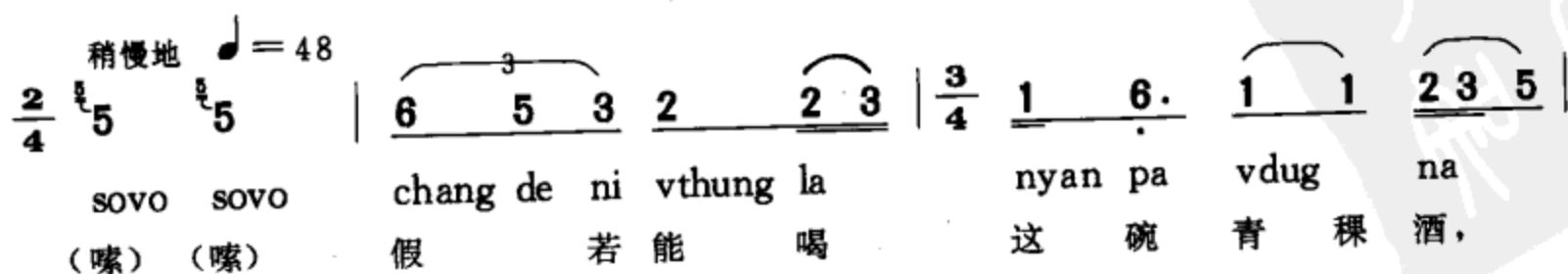
(王希华译词 达瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室于1990年从曲松县搜集。

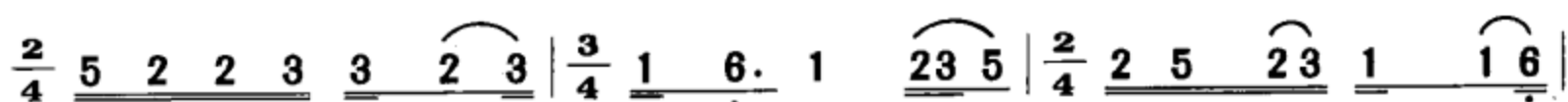
## 假若能喝这碗青稞酒

(选自《格萨尔》唱段)

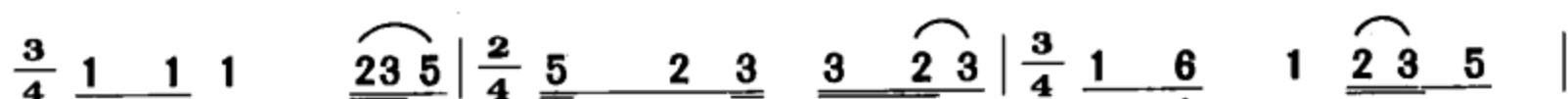
次仁拉姆演唱  
加措记谱



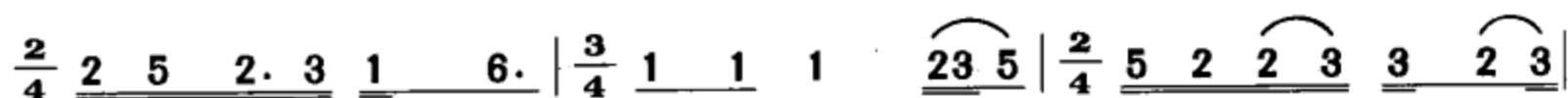




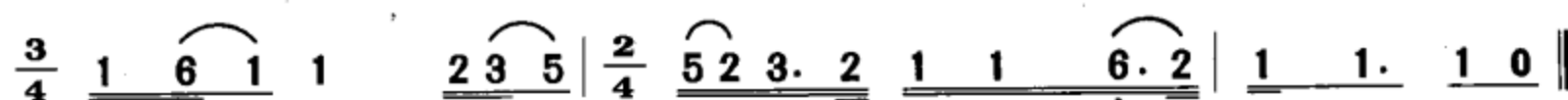
chang de nas hub gang Hor la blug dang de Hor gyis btung na  
这碗酒给霍尔人斟上一口，胡人若喝



nga yi btung (la) chang de nas hub gang Hor phrug la blug dang  
我也喝(啦)，这酒给霍尔人孩子斟一口，



de Hor phrug btung na nga yis btung la chang de nas hub gang  
霍人孩子若喝我也喝。把一口斟于



sa (la) vbyol (la) sa sgas la ma song na nga yis btung  
大地(啦)，若地不受损，我也喝。

(王希华译词、译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室的加措、巴桑于1990年从曲松县搜集。

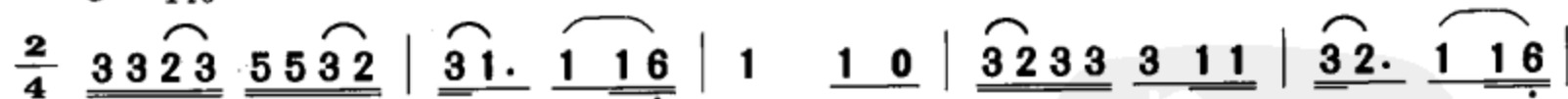
## 认真思考

1 =  $\flat$ B

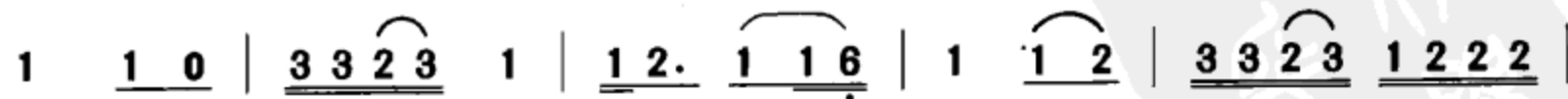
(选自《瓦罐然阔玛》唱段)

卓嘎演唱  
米玛洛桑记谱

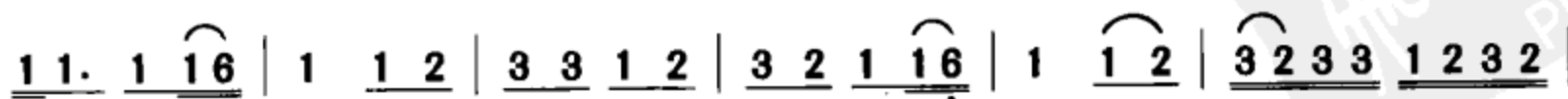
$\text{♩} = 146$



我一心想要的这东西(呀)，假如您还不想交给



我(呀)，别说老板就是个活佛，也难以顾全这么



许多，您可要认真加以思考。我一心想要的东西，假如您还



$\underline{2\ 2.}\ \underline{1\ \underline{1\ 6}}\ |\ 1\ \underline{1\ 0}\ |\ \underline{3\ 3}\ \underline{2\ 3\ 5\ 3}\ |\ \underline{2\ 3}\ 1\ \underline{1.}\ \underline{6}\ |$   
 不 想 交 给 我 (呀), 假 如 您 还 不 想 交 给

$1\ \underline{1\ 0}\ |\ \underline{1\ 2\ 1\ 2}\ \underline{6\ 1}\ |\ \underline{1\ 3}\ 2\ \underline{1\ \underline{1\ 6}}\ |\ 1\ \underline{1\ 0}\ |\ \underline{3\ 2}\ \underline{2\ 3\ 5\ 3}\ |$   
 我 (呀), 别 说 老 板 就 是 个 活 佛, 也 难 以 顾 全

$\frac{3}{4}\ \underline{3\ 2}\ 1\ \underline{1\ 6.}\ |\ \frac{2}{4}\ 1\ \underline{1\ 2}\ |\ \underline{2\ 3}\ \underline{3\ 1}\ |\ \underline{3\ 2.}\ \underline{1\ \underline{1\ 6}}\ |\ 1\ \underline{1\ 2}\ |$   
 这 么 许 多, 您 可 要 认 真 加 以 思 考。

$\underline{2\ 3\ 3\ 3}\ \underline{3\ 1}\ |\ \underline{3\ 2.}\ \underline{1\ 6}\ |\ 1\ \underline{1\ 0}\ |\ \underline{2\ 3}\ \underline{2\ 3\ 5\ 3}\ |\ \underline{2\ 3}\ 1\ \underline{1\ 2\ 1}\ |$   
 别 说 老 板 就 是 个 活 佛 (呀), 也 难 以 顾 全 这 么

$1\ \underline{1\ 0}\ |\ \underline{1\ 2\ 6\ 1}\ 1\ \underline{1\ 2}\ |\ \underline{1\ 2.}\ \underline{1\ \underline{1\ 6}}\ |\ 1\ \underline{1\ 2}\ |\ \underline{3\ 2}\ \underline{2\ 3}\ |$   
 许 多, 您 可 要 认 真 加 以 思 考。 您 可

$\underline{5\ 3\ 2}\ \underline{1.}\ \underline{6}\ |\ 1\ \underline{1\ 2}\ |\ \underline{2\ 3\ 1\ 2}\ \underline{3\ 2\ 1}\ |\ \underline{1\ 2.}\ \underline{1\ \underline{1\ 6}}\ |\ 1\ \underline{1\ 0}\ ||$   
 要 认 真 加 以 思 考 (呀)。

(王希华译词 白 曲译配)

据1995年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 一 起 吃 吧

1 =  $\flat$ B

(选自《铁匠米垂托牙》唱段)

尼玛彭多演唱  
更堆培杰记谱

$\frac{2}{4}\ \underline{6\ 6}\ \underline{2\ 6}\ |\ \underline{6\ 6}\ \underline{6\ 0}\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ \underline{6\ 5}\ |\ \underline{4\ 4}\ \underline{4\ 0}\ |\ \underline{5\ 5}\ \underline{4\ 5}\ |\ \underline{5\ 4}\ \underline{4\ 0}\ |$   
 朝 着 我 这 儿 听 吧, 铁 匠 米 垂 托 牙。 一 人 单 独 坐 着,

$\underline{6\ 6}\ \underline{2\ \dot{1}}\ |\ \underline{6\ 6}\ \underline{6\ 0}\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ \underline{6\ 6}\ |\ \overset{\text{♯}}{5}\ \underline{5\ 0}\ |\ \underline{5\ 5}\ \underline{3\ 5}\ |\ \overset{\text{♯}}{5}\ \underline{5\ 0}\ |$   
 心 里 更 觉 孤 独。 你 该 走 过 来 哟, 与 我 一 起 坐 吧。



6 6 6  $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  6 0 | 6 6 7 6 |  $\overset{e}{7}$  6 6 0 | 6 5 4 5 | 6 5 5 0 |

单独一人吃饭，没有什么味道。你该走过来哟，

5 6  $\dot{1}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  6 0 |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\overset{ei}{6}$  6 | 6 6 6 0 | 6 6 5 6 | 6 5 5 0 ||

与我一一起吃吧。你该走过来哟，与我一一起吃吧。

(王希华译词 白曲译配)

据1996年白曲于浪卡子地区的采风录音记谱。

## 水马快出来吧

1 = F

(选自《王子斯赤旺琴》唱段)

巴桑演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 120$

$\frac{3}{8}$  5. | 5 6 |  $\frac{4}{8}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 6 |  $\frac{3}{8}$  3 2 0 |  $\frac{4}{8}$  2 3 6 6. 5  $\dot{1}$  |

骏马快快出来吧。神马达康来青

$\frac{3}{8}$  6 6 5 | 5 5 3 2 7 2 | 2 2 |  $\frac{2}{8}$  2 3 5  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{8}$  6 5 6 | 3 2 7 |

为首的无数天马快出来呀；加日色吾为首的黄色岩

$\frac{4}{8}$  2 2  $\overset{\circ}{67}$  6 5 |  $\frac{3}{8}$  3 3 3 3 |  $\frac{4}{8}$  2 3 6 6  $\dot{1}$  |  $\frac{2}{8}$  6 6. 5 |  $\frac{3}{8}$  5 5 3 2 7 2 | 2. |

马快出来呀；吉扎康琼为首的红色地马速出来呀；

$\frac{2}{8}$   $\overset{\circ}{232}$  5  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{8}$  6 5 6 | 3 2 7 |  $\frac{4}{8}$  7 2  $\overset{\circ}{676}$  5 |  $\frac{3}{8}$  3 3 5 5. 3 |  $\frac{4}{8}$  3 3 6 6  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{8}$  6 6 5 |

卡曲母、玉托邬莫为首的有水马快出来吧！吉扎康琼为首的红色地马速出来呀；

5 5 3 2 7 2 | 2. |  $\frac{2}{8}$  2 3 5  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{8}$  6 5 6 | 3 2 2 7 |  $\frac{4}{8}$  7 2  $\overset{\circ}{67}$  6 5 |

色地马速出来呀；卡曲母玉托邬莫为首的有水马

$\frac{3}{8}$  3 3 5 5. 3 |  $\frac{4}{8}$  3 3 6 6 6 6  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{8}$  6 6 5 | 5 5 3 2 7 2 | 2. | 2. ||

快出来吧！卡曲母、玉托邬莫为首的有水马快出来吧！

(王希华译词 白曲译配)

据山南文化局1988年的录音记谱。

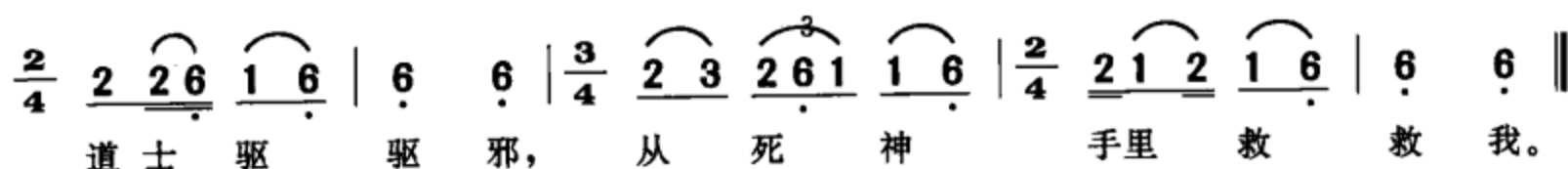
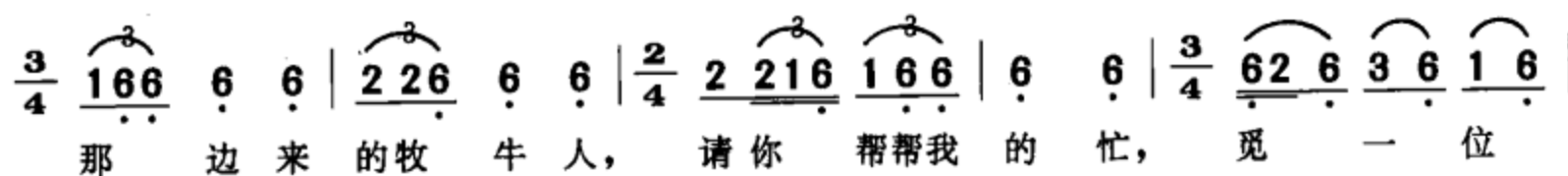
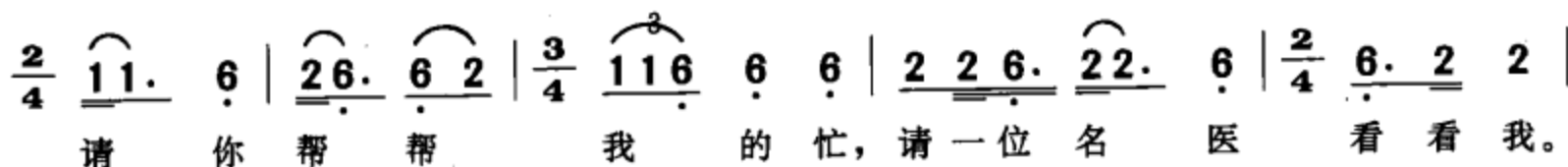
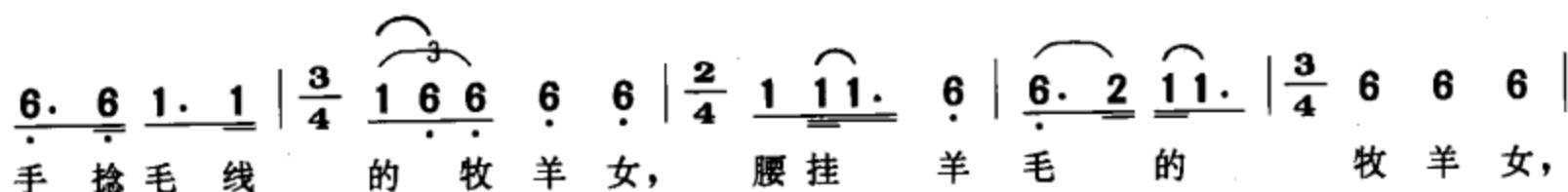
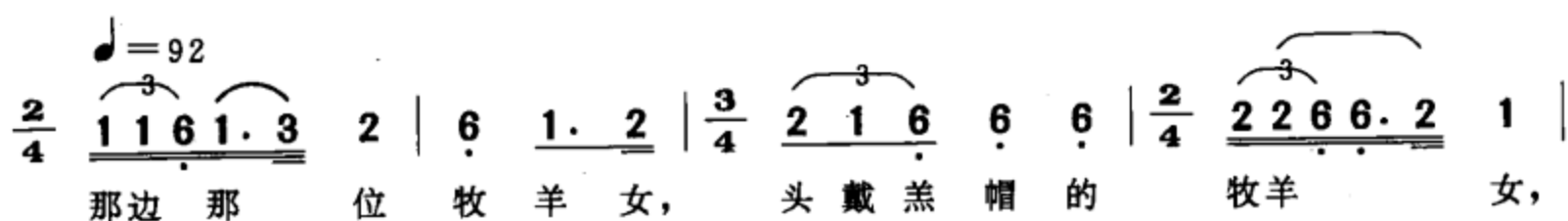


# 从死神手里救救我

1 =  $\flat$ B

(选自《金顶王子和银圈公主》唱段)

桑 布演唱  
米玛洛桑记谱



(王希华译词 白曲译配)

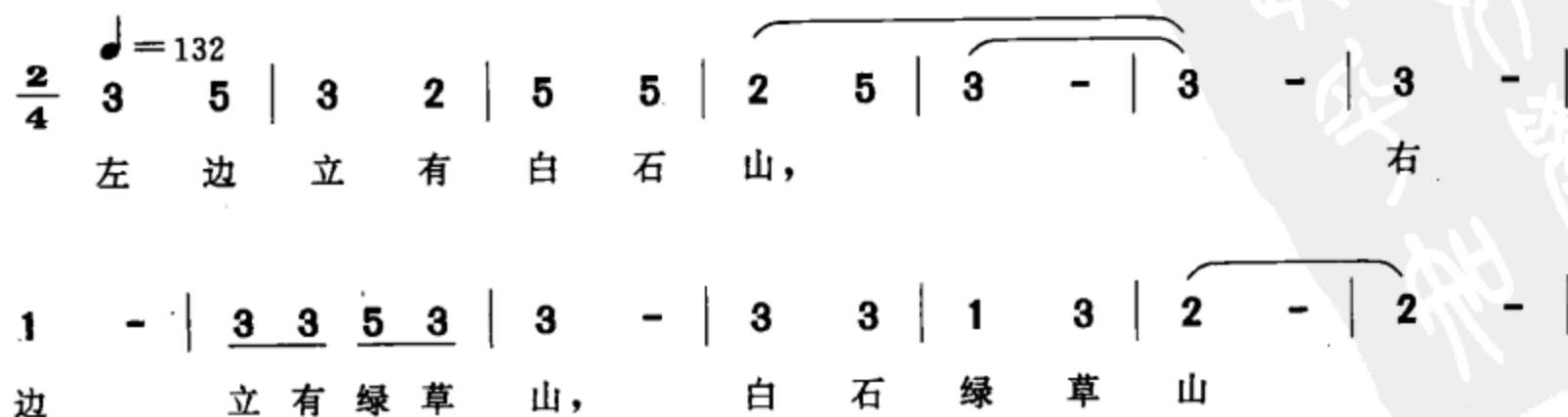
据1996年白曲于山南的采风录音记谱。

# 绿 草 山

1 =  $\flat$ A

(选自《玉杰的命运》唱段)

平措次仁演唱  
米玛洛桑记谱





3 - | 6̣ - | 2 3 | 1 3 | 2 - | 2 1 | 6̣ - |  
 之 间， 玉 杰 请 你 走 出 来。 你

6̣ - | 6̣ - | 6̣ - | 3 3 3 | 2 2 2 | 5 5 | 2 2 5 5 |  
 若 久 留 山 洞 里， 谁 来 伺 候 桑 江

3 - | 3 - | 3 - | 1 - | 3 3 | 1 3 | 3 - | 2 3 |  
 父？ 谁 来 伺 候 桑 江 母？ 谁 来

2. 2 | 2 1 | 6̣ - | 6̣ - | 2 - | 3 - | 3 3 |  
 伺 候 桑 江 啊 父 亲 骂 我

1 - | 2 2 | 2 3 | 1 - | 2 2 1 1 | 6̣ - | 6̣ - |  
 是 野 狗， 母 亲 骂 我 是 乞 丐，

6̣ - | 6̣ - | 2 3 | 2 2 | 5 5 | 2 5 | 3 - |  
 哥 哥 骂 我 是 无 用， 你 们

3 - | 3 - | 2 - | 3 5 3 | 2 2 | 5 5 | 2 5 |  
 眼 里 没 有 我， 野 狗 乞 丐 是 无

3 - | 3 - | 3 - | 1 - | 3 3 | 1 3 | 2 - |  
 用， 还 是 你 们 好 好 过，

2 1 | 6̣ - | 6̣ - | 2 - | 3 - | 1 2 | 3 - |  
 你 们 相 互 伺 候 好， 桑

1 - | 2 1 | 6̣ - | 6̣ - | 6̣ - | 6̣ - ||  
 江 她 还 很 年 轻。

(王希华译词 白 曲译配)

据1996年白曲于山南的采风录音记谱。



## 烧火的方法就如此

1 =  $\flat$ A

(选自《格萨尔》唱段)

次仁拉姆演唱  
加 措记谱

稍慢  $\text{♩} = 54$

$\frac{2}{4}$  2 2. 1 1. | 3 3. 2 2. | 3 3 6 5 | 5 3 2 3 | 6 5. 5 3. |

上岭 下岭 雪山 上 太 阳 升, 上供 之时

3 2 2 3 2. |  $\text{t}1$  - | 6 6 1 2. 3 2. | 7 6. 7 6 5 | 5 - |

像白 色 供 品, 供完之时 像 流动 的 水。

1 2 2 1 1. | 3 3 2 2. | 3. 6 5 | 5 3 2 3 | 6 5 5 5 3. | 3 2 3 2. 1 |

烧火 的 方法 我 来 学 一 学, 劈柴 的 模样 踏 一

1 - | 6 6 1 2 3 2 2 2 | 7 6. 7 6 5 | 5 - | 2 2 3 5 6 5 5 5 |

踏, 倒水 时 如 山 水 似 地 吱 吱 响, 如 羊 粪 似 地 一 片

3 2. 3 2 1 | 1 - | 6 6 1 2. 3 2. | 7 6 7 6 5 | 5 - ||

一 片 散 开, 烧火 的 方法 就 如 此。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室1990年于曲松县搜集录音记谱。

## 野牛与我们今日要跳野牛舞

1 =  $\flat$ A

(选自《格萨尔》唱段)

次仁拉姆演唱  
加 措记谱

$\text{♩} = 54$

$\frac{2}{4}$  2 1 1 1 3 3. | 2 2. 3. 6 |  $\text{t}5$  - |  $\frac{1}{2}$  3 2 3 |  $\frac{2}{4}$  6 5 5 5 3. | 3 2. 3 2 1 |  $\text{t}1$  - |

野牛 你 是 众 野 牛 之 官, 我 这 个 人 是 众 人 之 官。

6 1 2 3 2. | 7 6 7 6 5 |  $\text{t}5$  - | 2 2 3 5. 5 3 3 3 | 3 2 3 2 2 1 2 1 |  $\text{t}1$  - ||

这 匹 马 是 众 马 之 官, 野 牛 与 我 们 今 日 今 日 要 跳 野 牛 舞。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室1990年于曲松县搜集录音记谱。

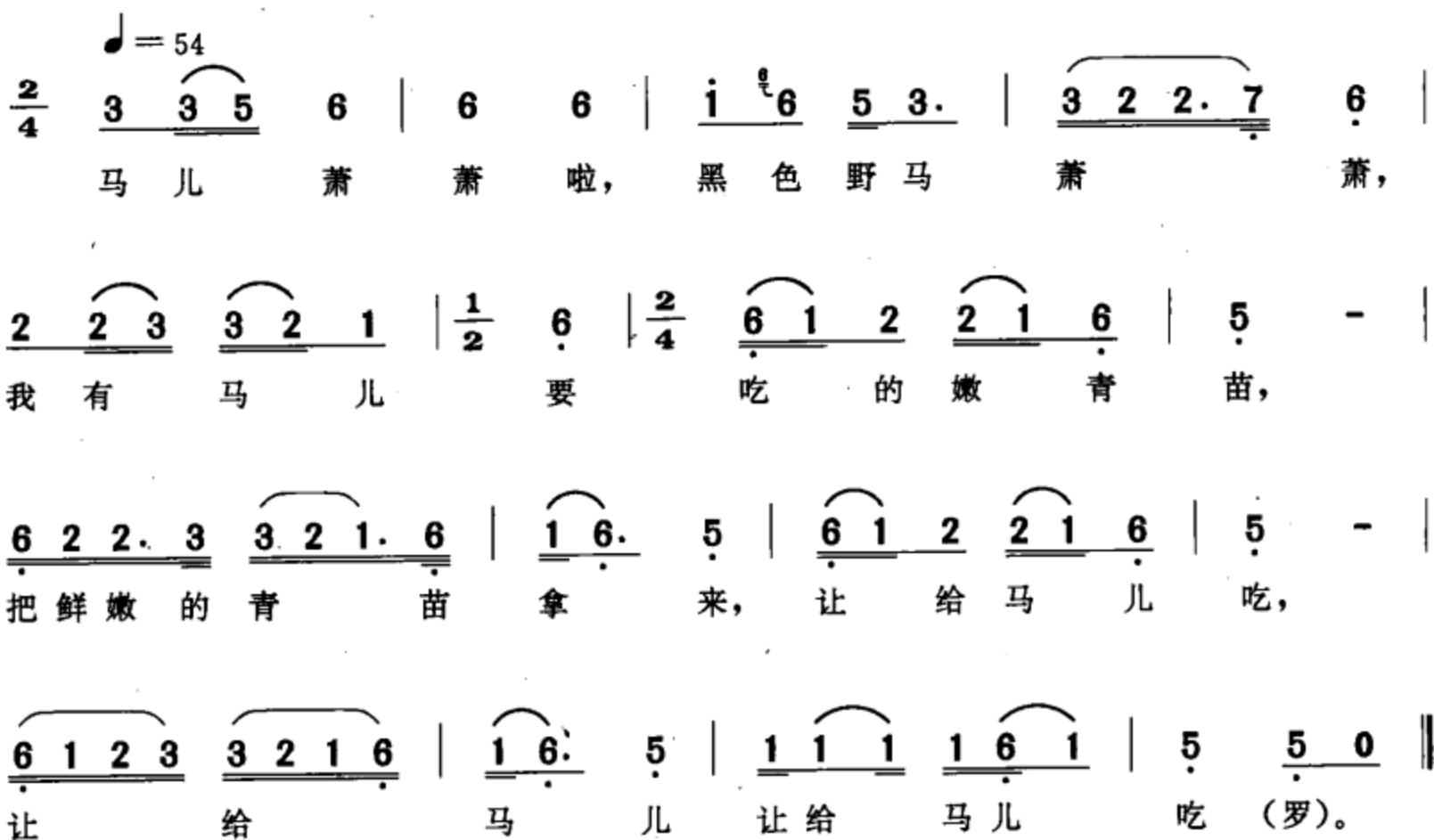


## 黑色野马萧萧

1 =  $\flat$ A

(选自《格萨尔》唱段)

次仁拉姆演唱  
加措记谱



(王希华译词 达瓦译配)

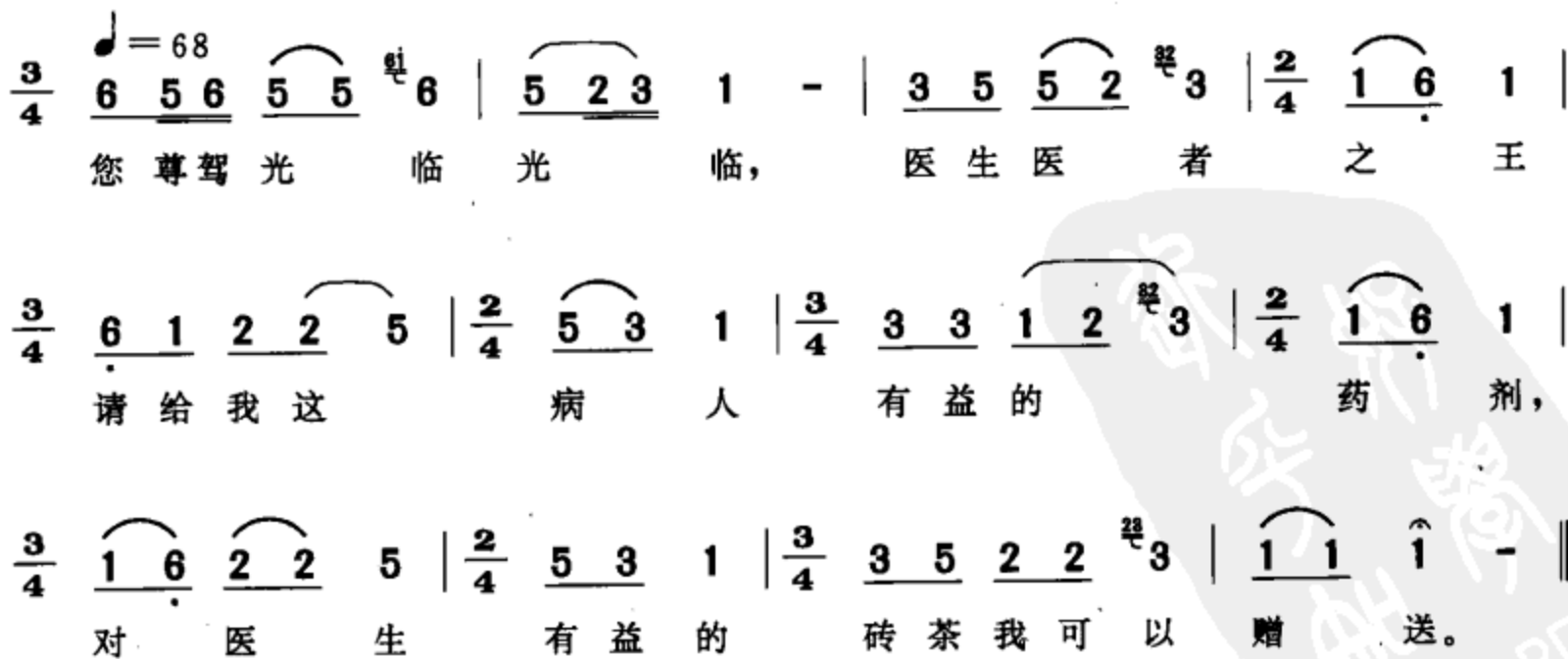
据西藏山南地区民族文化遗产抢救办公室的王希华、加措、巴桑于1990年从曲松县搜集。

## 砖茶我可以赠送

1 = D

(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次松演唱  
加措记谱



(王希华译词 达瓦译配)

据西藏山南地区1988年于乃东县的采风录音记谱。

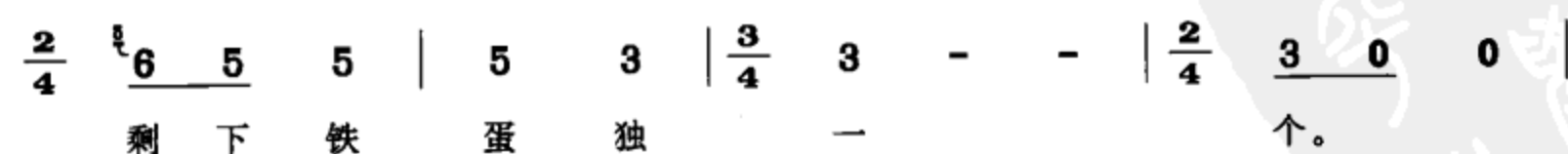
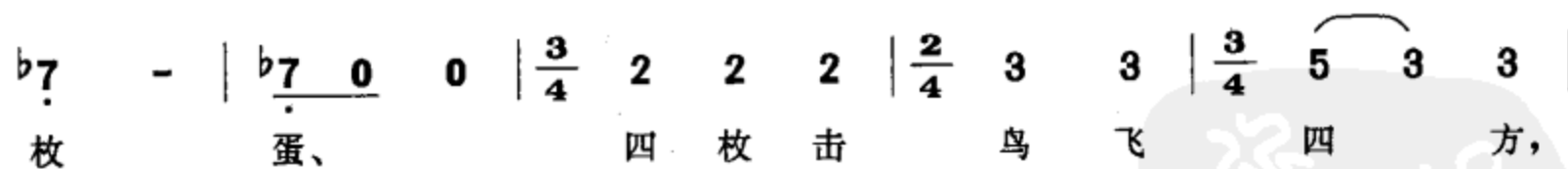
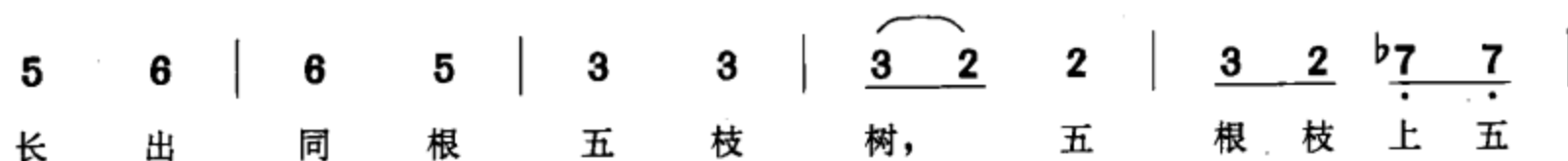
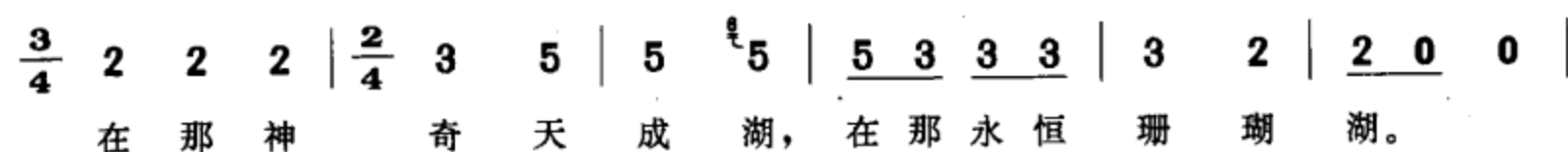
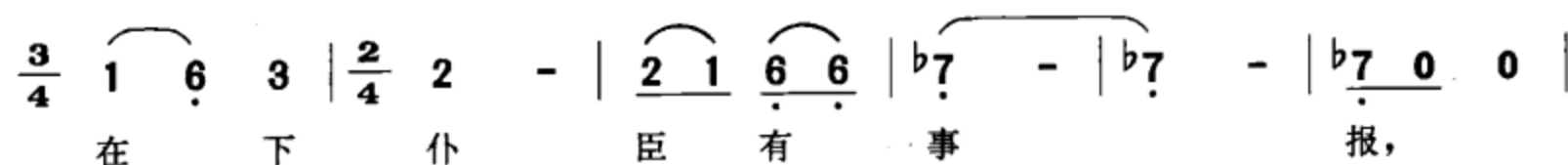
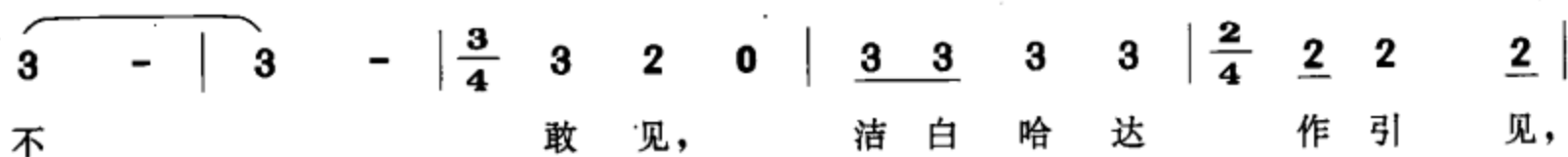
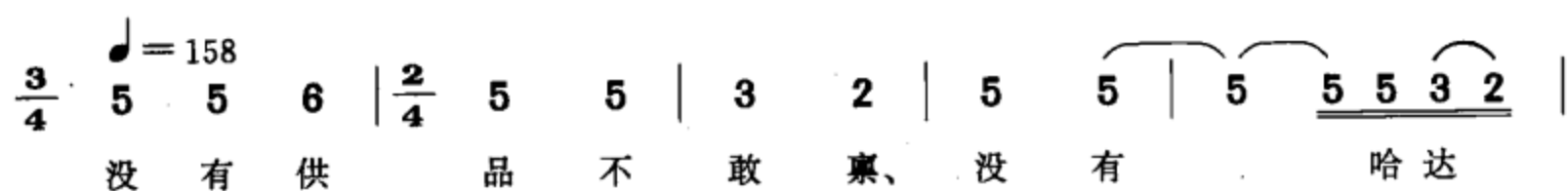


# 鸟 飞 四 方

1 =  $\flat$ G

(选自《拉贵王与托贵王之战》唱段)

达瓦演唱  
更堆培杰记谱



(王希华译词 白 曲译配)

据1996年白曲于浪卡子地区采风收集。

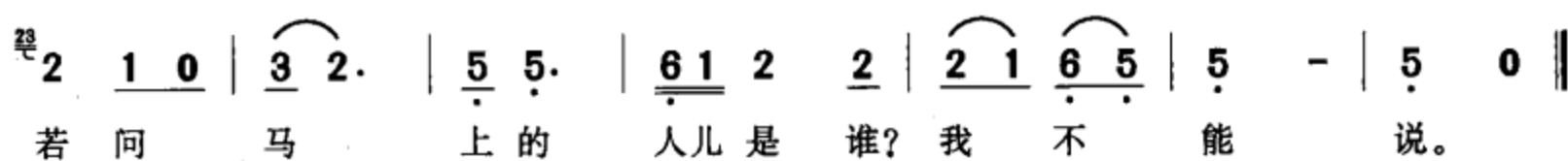
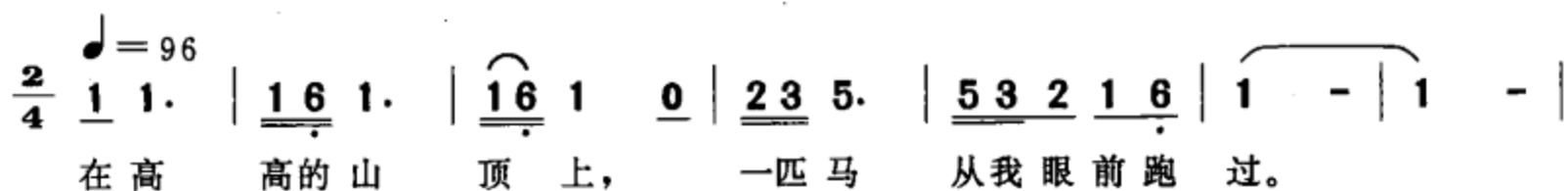


## 我不能说

1 =  $\flat$ A

(选自《青蛙求亲》唱段)

达瓦演唱  
更堆培杰记谱



(王希华译词 白曲译配)

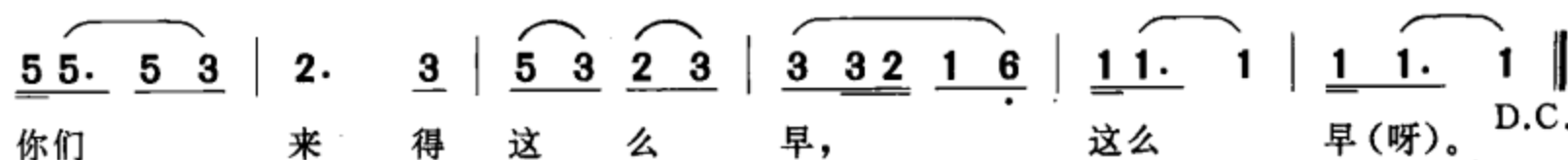
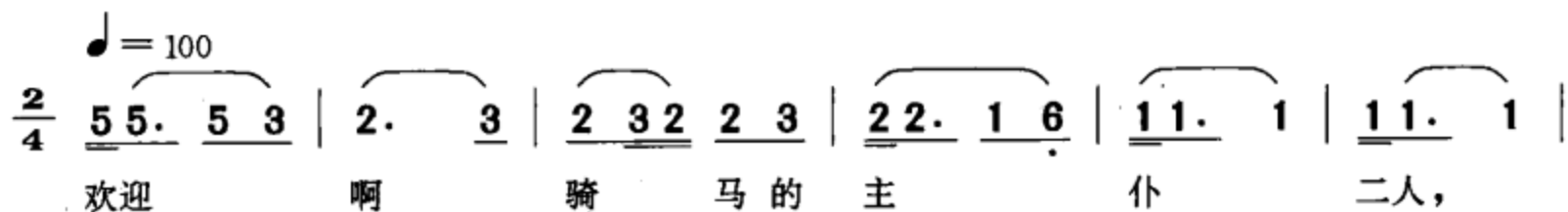
据1995年白曲于浪卡子的采风录音记谱。

## 你们来得这么早

1 = C

(选自《罗珠罗桑和次仁拉姆》唱段)

尼玛普赤演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(阿旺旦增译词 白曲译配)

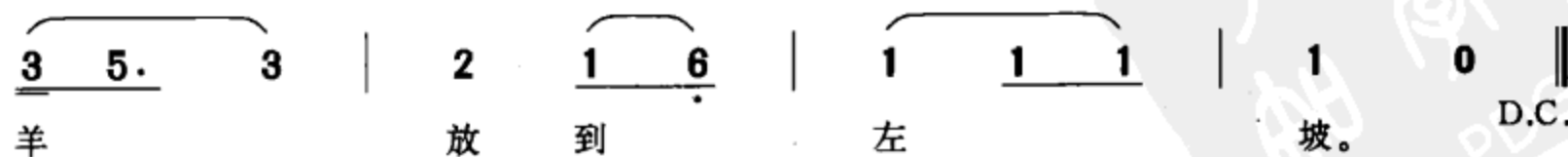
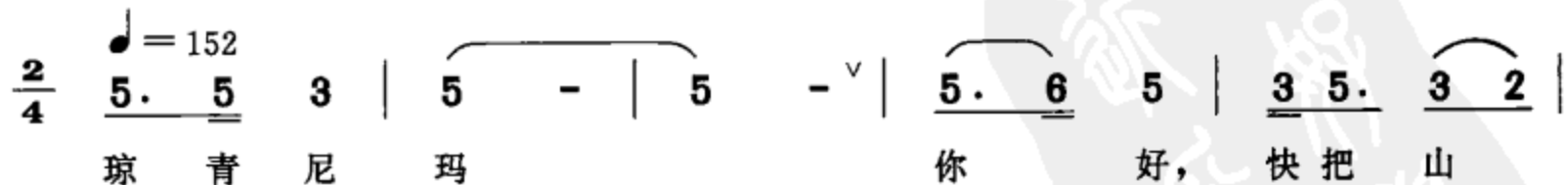
据1996年5月白曲于白朗县的采风录音记谱。

## 把山羊放到左坡

1 = F

(选自《俄曲河边的传说》唱段)

尼玛普赤演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(阿旺旦增译词 白曲译配)

据1996年5月白曲于白朗县的采风录音记谱。



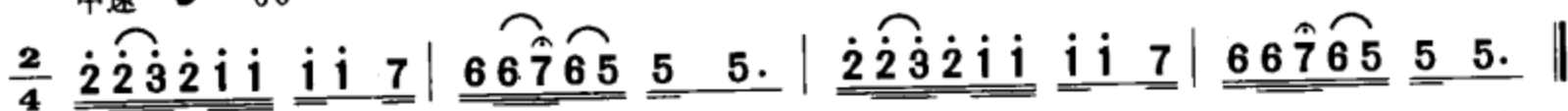
# 人参果献给佛爷

1 = D

(选自《献给心中最胜曼扎罗》唱段)

卓嘎演唱  
马兴无记谱

中速  $\text{♩} = 60$



挑选最大的人参果献给佛爷(罗), 挑选最小的人参果由我自个吃(罗)。  
挑选最大的柴火献给爷爷(哟), 挑选最小的柴禾由我自个烧。

(扎西次旦译词 白曲译配)

据1998年于日喀则的采风录音记谱。

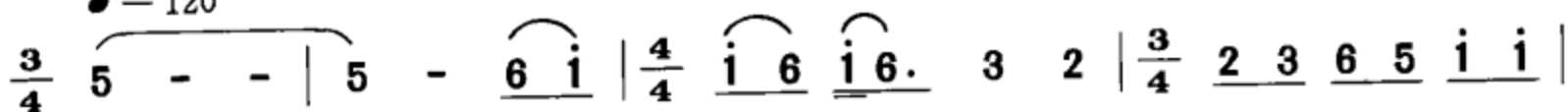
# 保你不出事故

1 = E

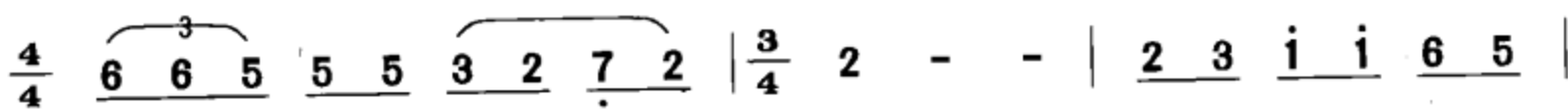
(选自《拉文琼》唱段)

卓嘎演唱  
米玛洛桑记谱

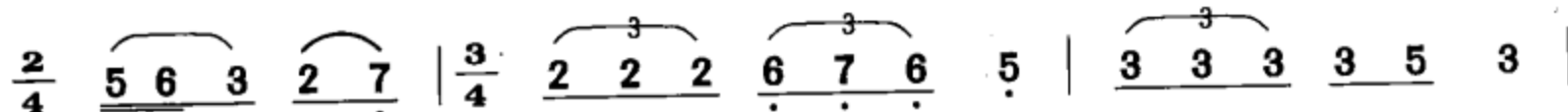
$\text{♩} = 120$



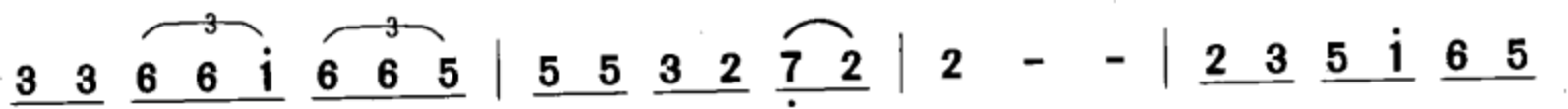
姑娘你别伤心, 听我骏马一言,



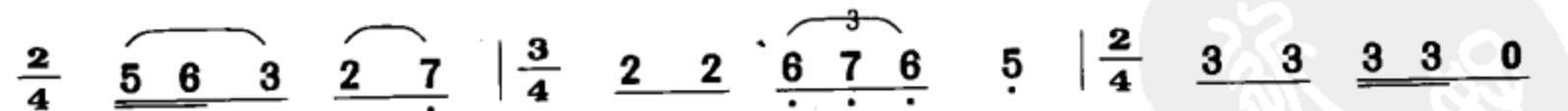
离开家乡时候, 只带一袋糌粑,



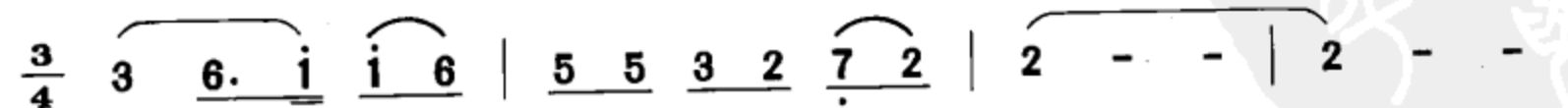
带上羊毛梳子, 骑在我的背上,



保你不出事故。只带一袋糌粑, 带上羊毛梳子,



骑在我的背上 保你不出



事故。保你不出事故。

(王希华译词 白曲译配)

据1996年白曲于山南的采风录音记谱。

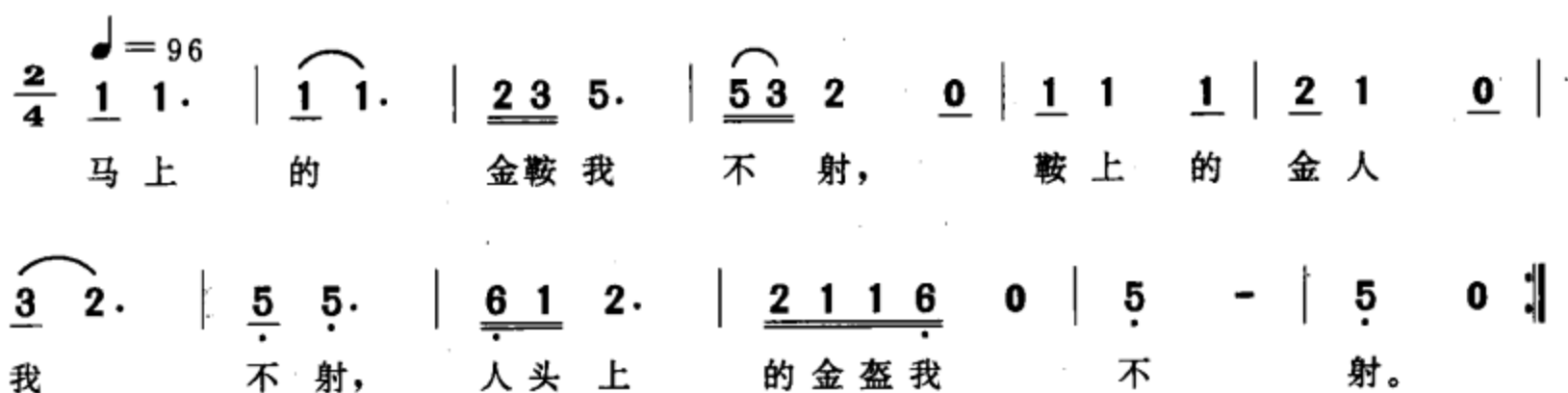


## 马上的金鞍我不射

1 =  $\flat$ A

(选自《青蛙求亲》唱段)

达瓦演唱  
更堆培杰记谱



(王希华译词 白曲译配)

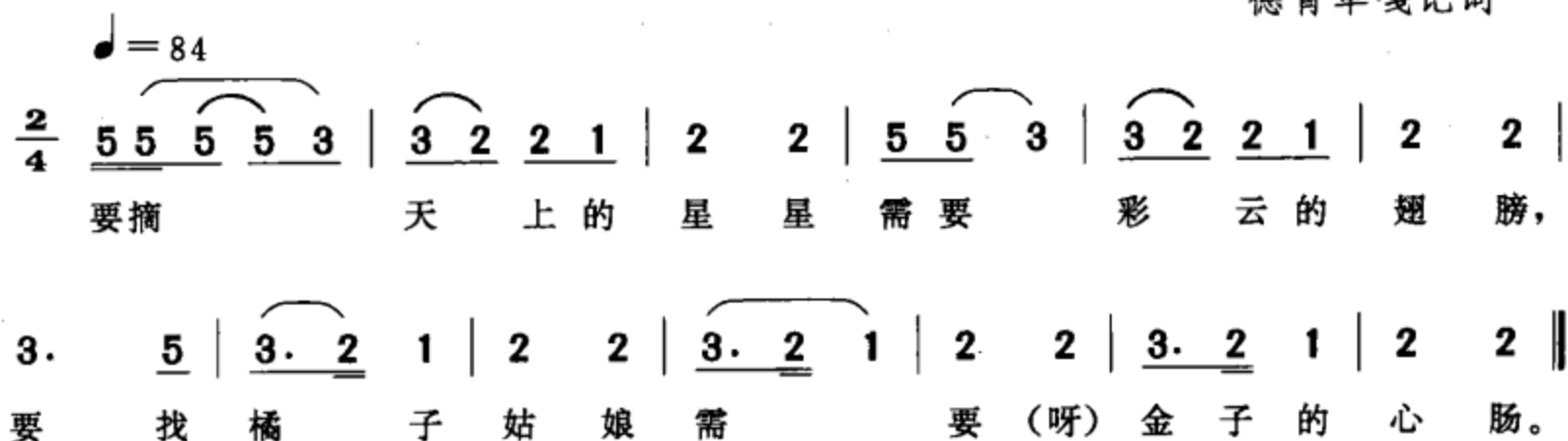
据1995年白曲于浪卡子的采风录音记谱。

## 金子心肠

1 = A

(选自《橘子姑娘》唱段)

尼玛普赤演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(王希华译词 白曲译配)

据1996年5月白曲于白朗县的采风录音记谱。

## 父王的主张

1 = F

(选自《黑面王子》唱段)

尼玛普赤演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(王希华、白曲译配)

据1996年5月白曲于白朗县的采风录音记谱。

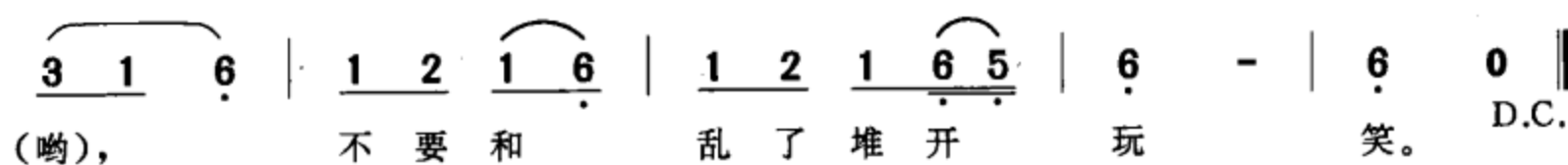
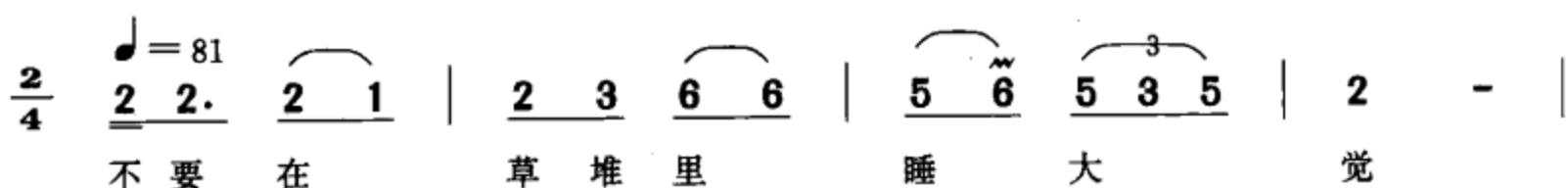


## 睡 大 觉

1 =  $\flat$ B

(选自《青年阿美曲穷》唱段)

尼玛普赤演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(阿旺旦增译词 白 曲译配)

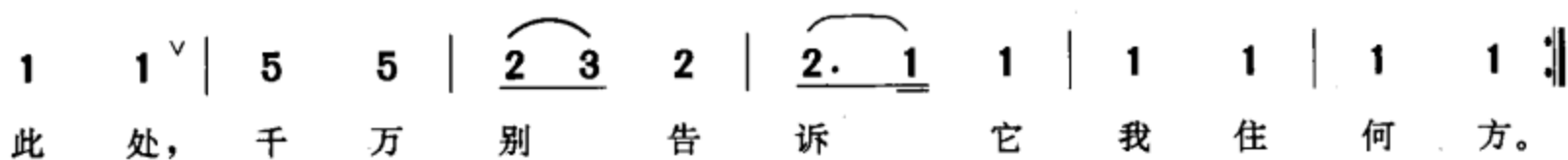
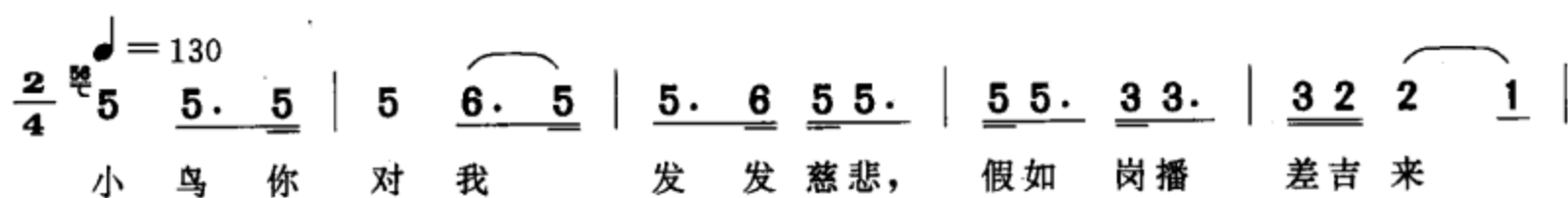
据1996年5月白曲于白朗县的采风录音记谱。

## 我 住 何 方

1 = A

(选自《岗播差吉》唱段)

次杰演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词



(阿旺旦增译词 白 曲译配)

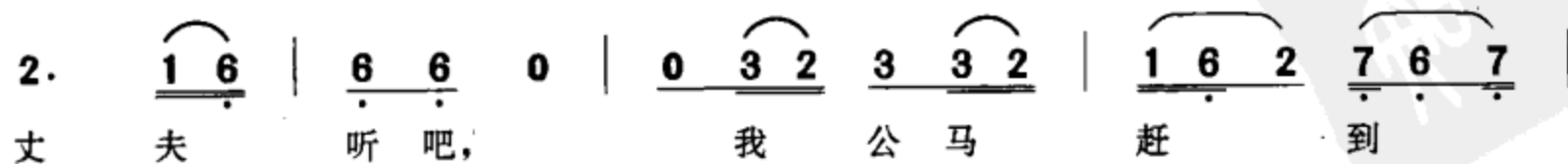
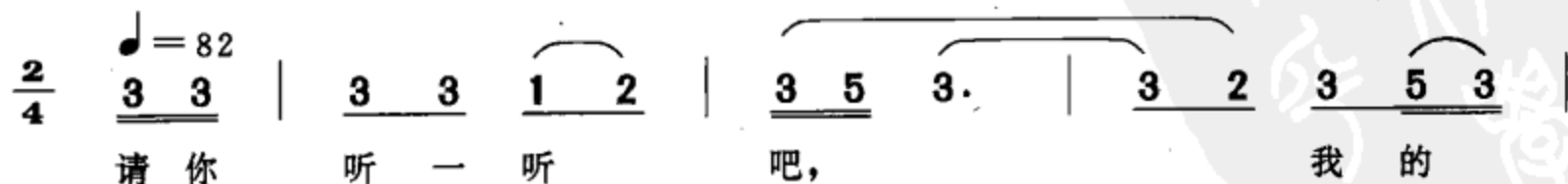
据1996年4月白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 向 阳 的 山 窝

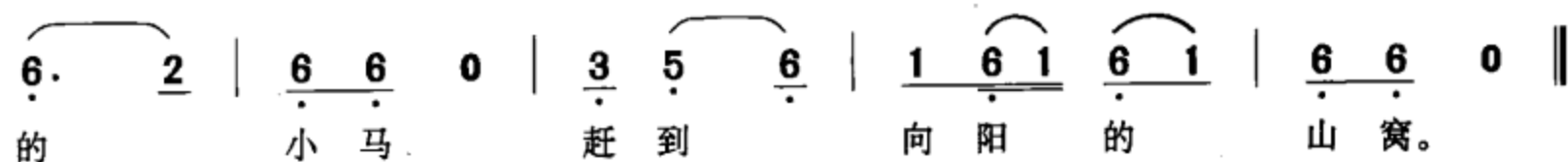
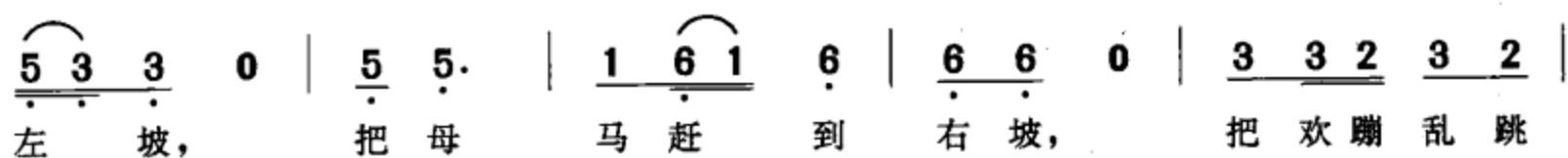
1 =  $\flat$ A

(选自《阿拉白姑女神和阿美曲穷》唱段)

桑布演唱  
米玛洛桑记谱  
德青卓嘎记词







(阿旺旦增译词 白 曲译配)

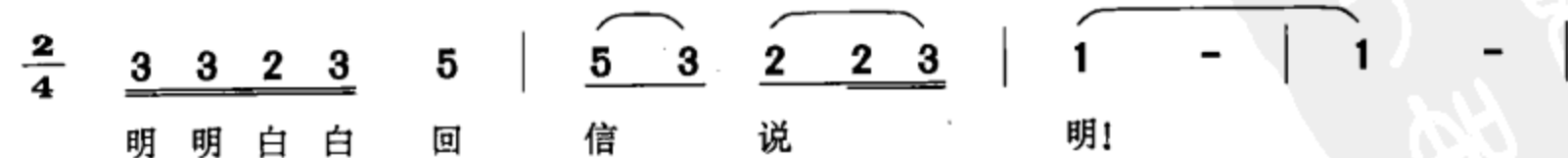
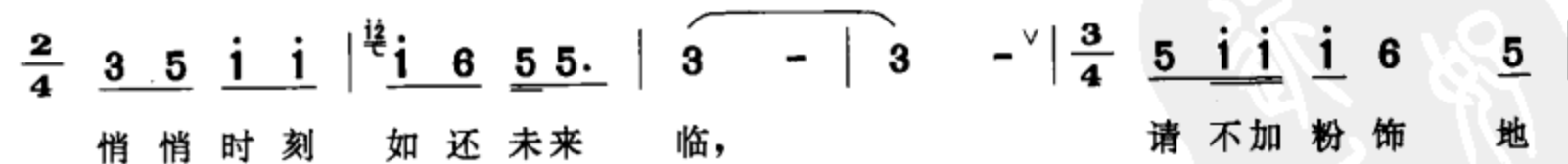
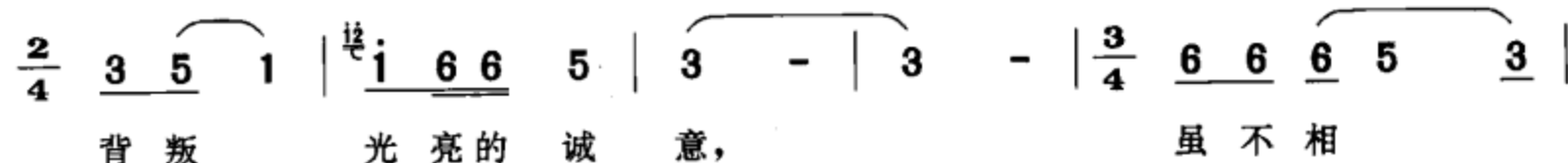
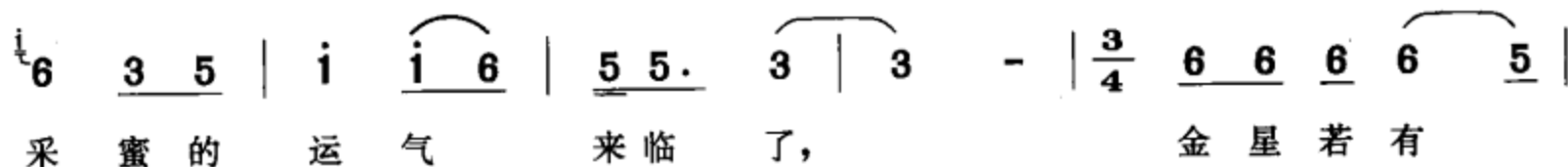
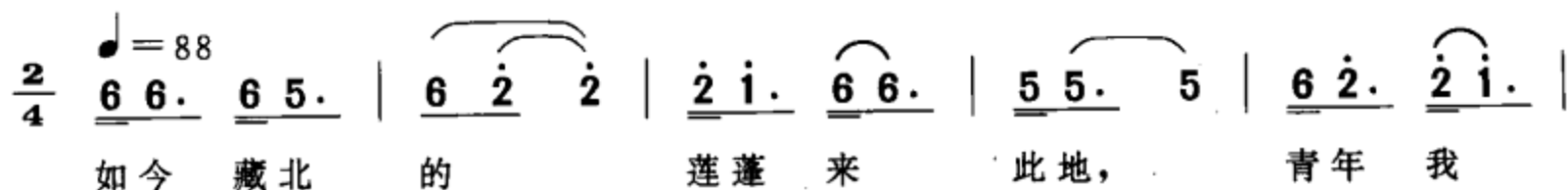
据1996年白曲于山南的采风录音记谱。

## 回 信 说 明

1 = D

(选自《爱情与忧伤》唱段)

次 杰演唱  
格 来记谱  
德 青卓嘎记词



(阿旺旦增译词 白 曲译配)

据1996年4月白曲于山南地区的采风录音记谱。

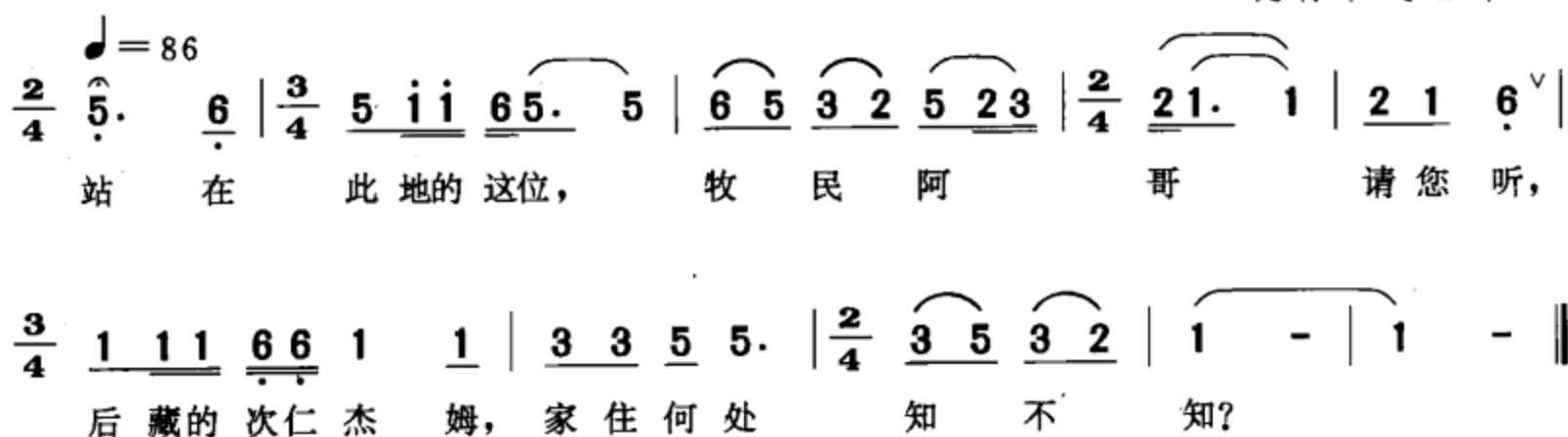


## 何处知不知

1 = A

(选自《才旺绕丹和次仁杰姆》唱段)

次格德青卓嘎演唱  
杰来记谱  
演唱来记谱  
演唱来记谱



(阿旺旦增译词 白曲译配)

据1996年4月白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 祈 祷

1 = A

(选自《鸟群聚会听佛经》唱段)

次格德青卓嘎演唱  
杰来记谱  
演唱来记谱  
演唱来记谱



(阿旺旦增译词 白曲译配)

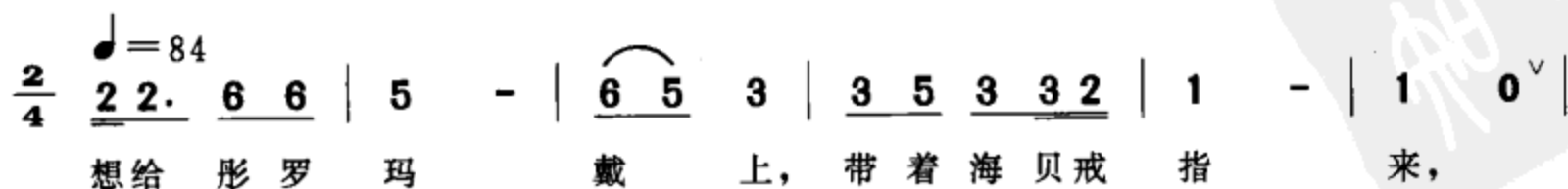
据1996年4月白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 缘 分

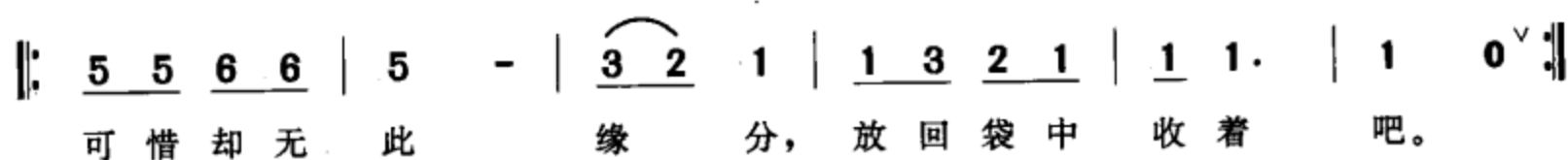
1 = A

(选自《汉家公子》唱段)

次格德青卓嘎演唱  
杰来记谱  
演唱来记谱  
演唱来记谱







(阿旺旦增译词 白 曲译配)

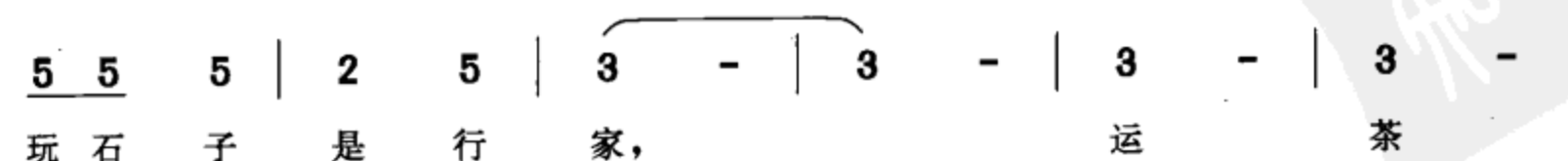
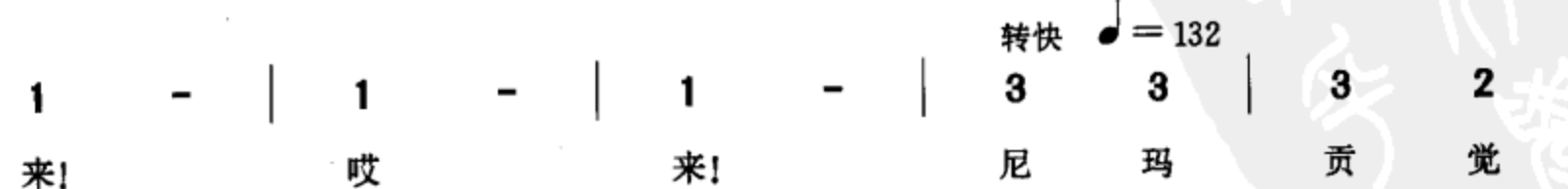
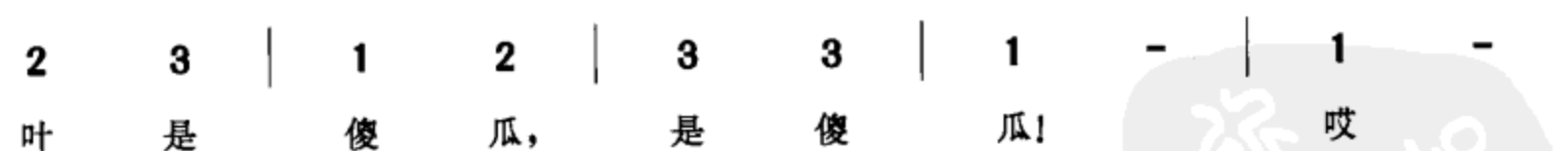
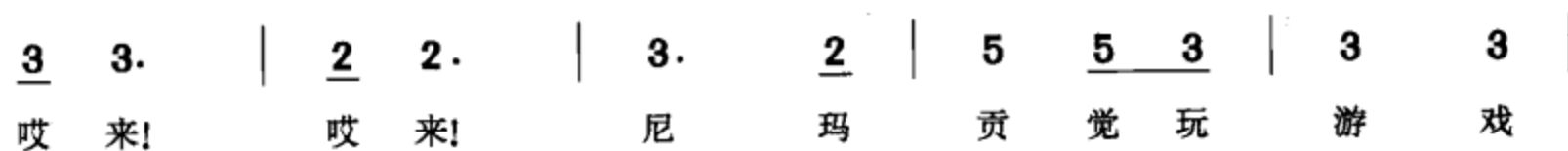
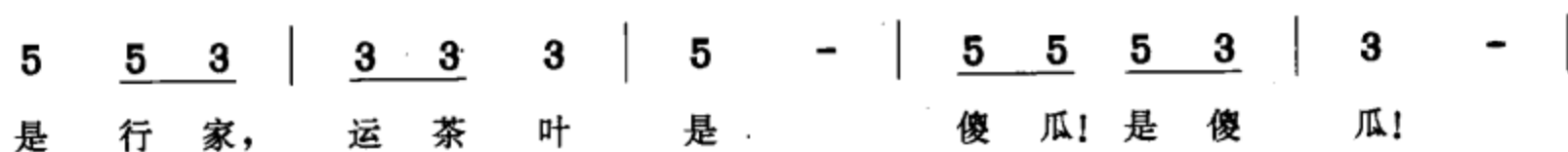
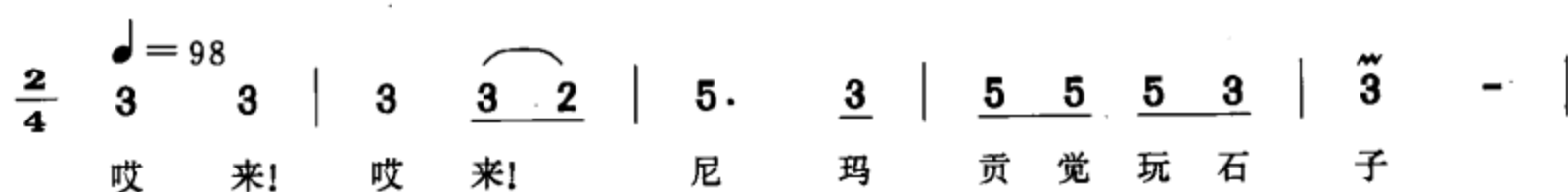
据1996年白曲于山南的采风录音记谱。

## 行家运茶是傻瓜

1 =  $\flat G$

(选自《泽林尼玛贡觉》唱段)

多吉占堆演唱  
米玛洛桑记谱  
德青卓嘎记词





3 5 | 2 2 | 5 5 | 2 5 | 3 - | 3 - |  
叶 是 傻 瓜， 是 傻 瓜！ 哎 来！

3 - | 1 - | 3. 2 | 3 5 3 | 5 3 | 1 3 |  
哎 来！ 尼 玛 贡 觉 玩 “底 果”

2 - | 2 - | 3 - | 6 - | 2 3 | 1 2 |  
是 行 家， 运 茶 叶 是

3 3 | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 - ||  
傻 瓜， 是 傻 瓜！

(王希华译词 白 曲译配)

据1996年白曲于山南的采风录音记谱。

## 明早阳光照到

(选自《马夫普穷和花母牛》唱段)

多吉占堆演唱  
米玛洛桑记谱  
德青卓嘎记词

1 =  $\flat$ A

$\frac{2}{4}$  ♩ = 146  
2 2 | 1 2 | 5 3 | 3 5 3 | 3 - | 3 - |  
你 别 过 于 伤 心， 请 听 我 一

3 - | 3 - | 2 2 | 2 2 | 5 3 | 2 3 5 |  
言； 明 早 阳 光 照 到， 罗 刹

3. 3 | 3 - | 3 - | 3 - | 3 3 | 1 3 |  
女 的 房 屋。 我 去 迷 惑

2 2 | 1 3 | 2 - | 2 1 | 6 - | 6 - |  
罗 刹 女， 罗 刹 女，



6 - | 6 0 | 2 - | 2 - | 7 2 | 6 6 |  
你 要 偷 到 弓 箭。

5 - | 3 5 | 2 - | 2 - | 6 - | 6 - |  
事 情 办 成 之 后，

1 2 | 3 3 | 2 - | 2 1 | 6 - | 6 - |  
我 来 背 你 逃 生。

6 - | 6 - | 2 - | 1 3 | 2 - | 2 1 |  
按 我 说 的 去

6 - | 3 5 3 | 3 - | 3 - | 6 - | 2 2 |  
做， 痛 苦 之 后 有 幸 福。

3 - | 3 3 | 1 2 | 3 - | 2 - | 2 1 |  
按 我 说 的 去 做， 痛 苦 之

6 - | 6 - | 6 - | 1 6 | 6 - | 6 0 ||  
后 有 幸 福。

(王希华译词 白 曲译配)

据1995年白曲于山南的采风录音记谱。

## 我好比小鸟无故乡

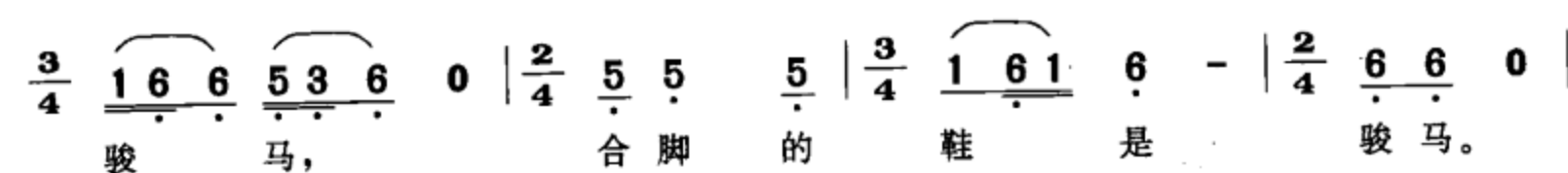
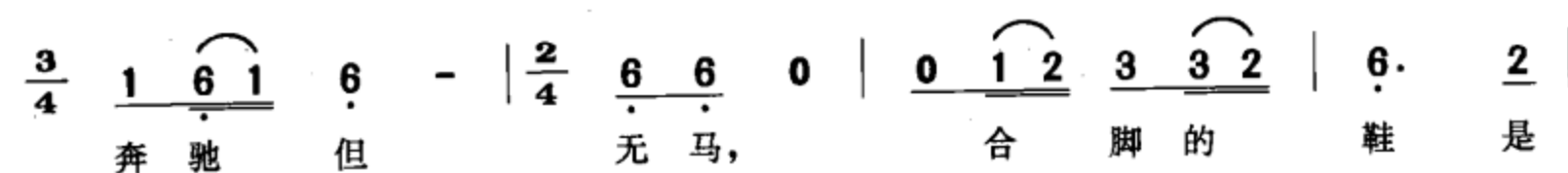
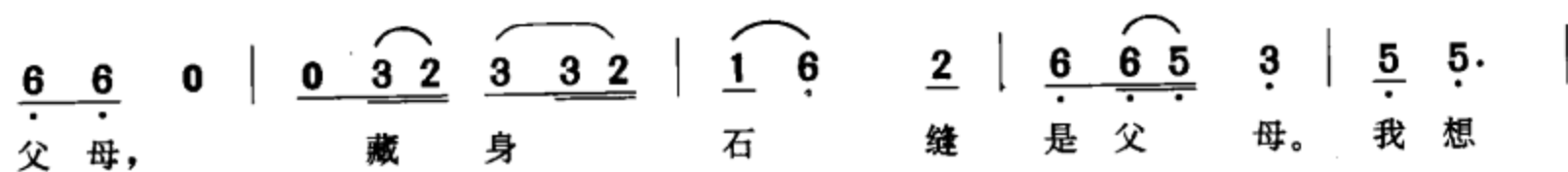
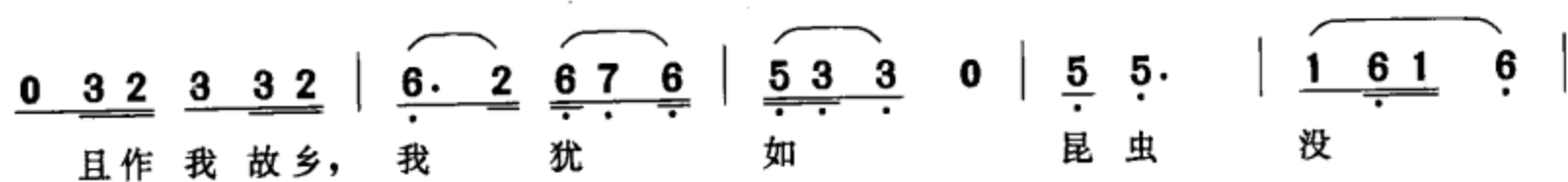
1 = <sup>b</sup>A

(选自《不偷不谎的马夫》唱段)

多吉占堆演唱  
米玛洛桑记谱  
德青卓嘎记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 82$   
3 3 | 3 3 1 2 | 3 - | 3 2 3 3 | 2. 1 6 | 6 6 0 |  
我 好 比 小 鸟 无 故 乡， 天 空 权





(王希华译词 白曲译配)

据1995年白曲于山南的采风录音记谱。

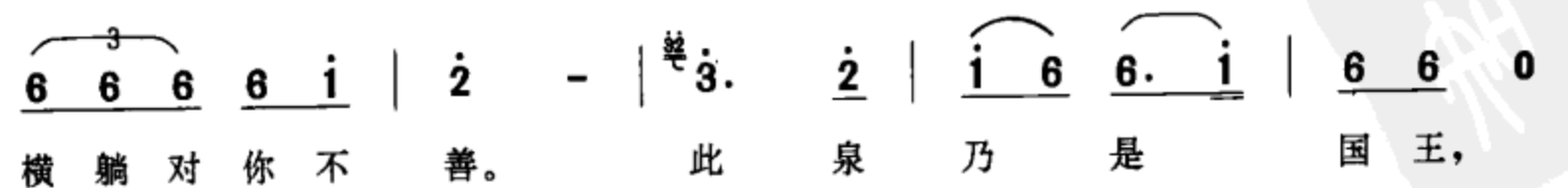
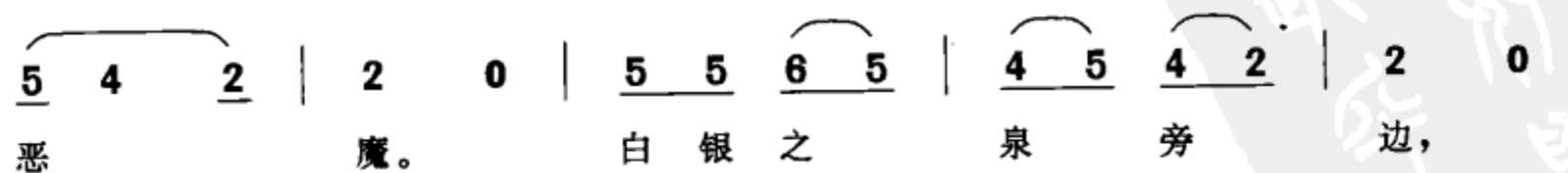
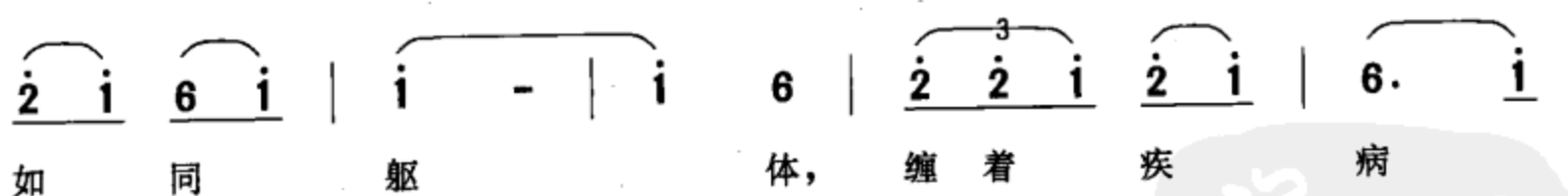
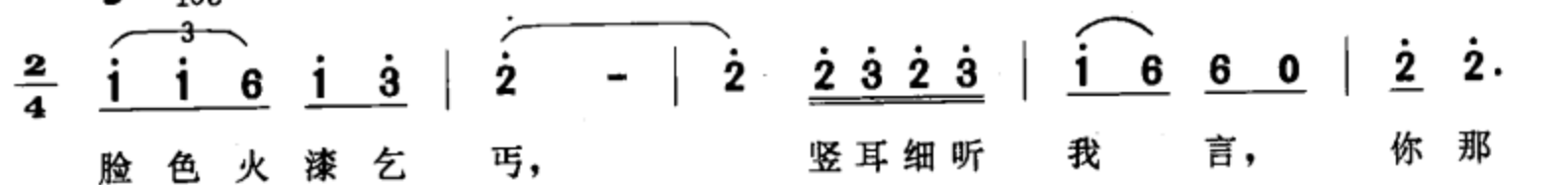
## 我是专来此泉

(选自《小乞丐》唱段)

多吉占堆演唱  
米玛洛桑记谱  
德青卓嘎记词

1 = C

$\text{♩} = 103$





$\dot{2} \dot{2} \dot{2}$   $\underline{6. \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{2} \dot{2}.}$   $\underline{6 \dot{1}}$  |  $\dot{1} -$  |  $\dot{1} \quad 6$  |  $\underline{\underline{\dot{2} \dot{2}. \dot{1} \dot{2}}}$   $\underline{\underline{6 \dot{5} \dot{1}}}$  |  
 卫 旦 饮 用 之 水, 若 水 染 上 秽 气,

$\underline{6 \quad 4 \quad 2}$  |  $2 -$  |  $\underline{5 \quad 6.}$  |  $\underline{4 \quad 4 \quad 2}$  |  $2 \quad 0$  |  
 你 将 被 判 重 罚,

$\underline{6 \quad 6 \quad 6 \quad \dot{1}}$  |  $\dot{2} -$  |  $\overset{\text{颤}}{\underline{\dot{3}. \quad \dot{2}}}$  |  $\underline{\dot{1} \quad 6 \quad \dot{1} \quad 6 \quad 6}$  |  $6 \quad 0$  |  
 不 如 尽 早 识 相, 速 速 寻 你 去 路。

$\underline{\dot{2} \quad \dot{2}.}$  |  $6 \quad \underline{\dot{1} \quad \dot{2}}$  |  $\dot{1} -$  |  $\dot{1} \quad 6$  |  $\underline{6 \quad \dot{2}.}$   $\underline{\underline{6 \quad 5 \quad \dot{1}.}}$  |  
 我 是 专 来 此 泉, 为 王

$\underline{6 \quad 4 \quad 2}$  |  $2 \quad 0$  |  $\underline{5 \quad 5 \quad 6}$  |  $\underline{4 \quad 5 \quad 4 \quad 2}$  |  $2 -$  |  $2 -$  ||  
 取 水 之 人, 为 王 取 水 之 人。

(阿旺旦增译词 白 曲译配)

据1996年白曲于山南采风录音记谱。

## 砖茶我可以赠送

1 = F

(选自《达热康萨和荣琼康萨》唱段)

次 松演唱  
加 措记谱

$\frac{3}{4}$   $\text{♩} = 66$   
 $\underline{6 \quad 5 \quad 6}$   $\underline{5 \quad 5}$   $\overset{\text{颤}}{6}$  |  $\underline{5 \quad 2 \quad 3}$   $1 -$  |  $\underline{3 \quad 5 \quad 5 \quad 2}$   $\overset{\text{颤}}{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \quad 6}$   $1$  |  
 您 尊 驾 光 临 光 临, 医 生 医 者 之 王,

$\frac{3}{4}$   $\underline{6 \quad 1}$   $\underline{2 \quad 2}$   $5$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 3}$   $1$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \quad 3 \quad 1 \quad 2}$   $\overset{\text{颤}}{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \quad 6}$   $1$  |  
 请 给 我 这 病 人 有 益 的 药 剂,

$\frac{3}{4}$   $\underline{1 \quad 6}$   $\underline{2 \quad 2}$   $5$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 3}$   $1$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \quad 5 \quad 2 \quad 2}$   $\overset{\text{颤}}{3}$  |  $\underline{1 \quad 1}$   $1 -$  ||  
 对 医 生 有 益 的 砖 茶 我 可 以 赠 送。

(王希华译词 达 瓦译配)

据西藏山南地区二中中学生于1988年于乃东县搜集。

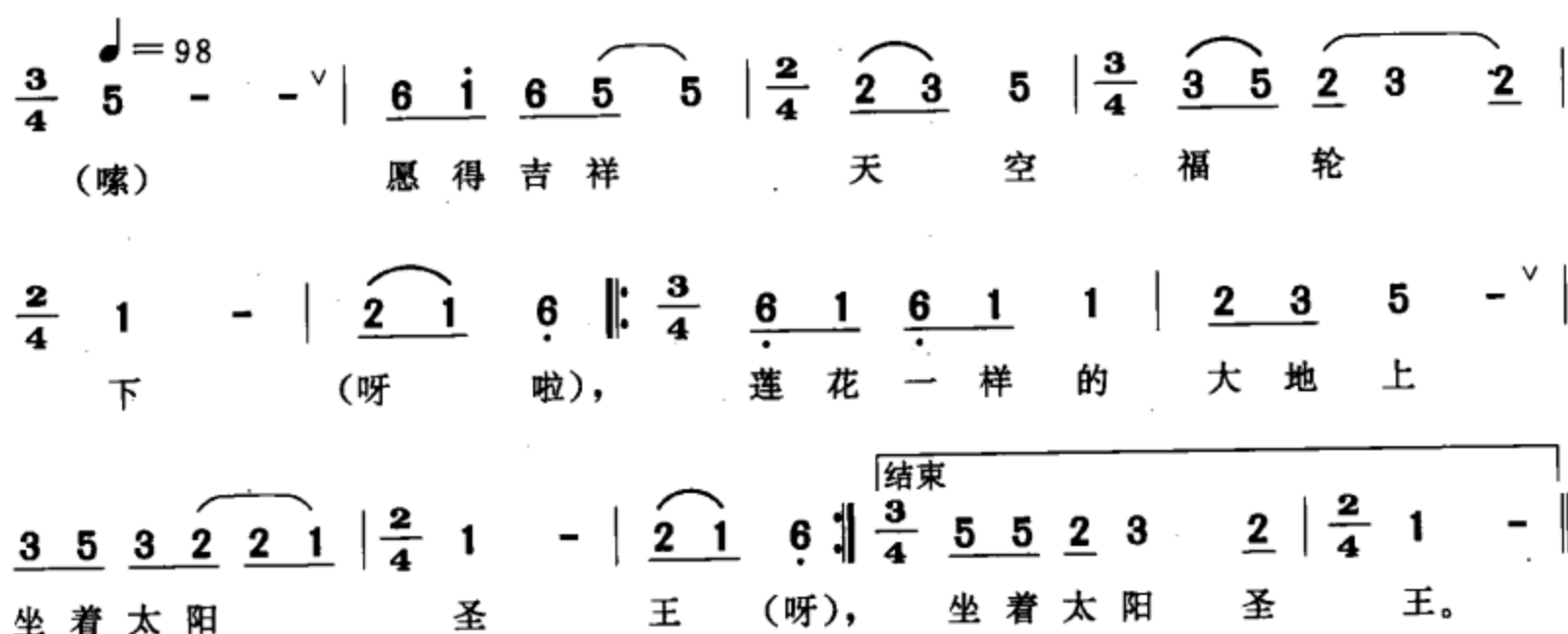


# 太阳圣王

1 = F

(选自《说唱大哥》唱段)

洛桑群宗演唱  
格来记谱



(阿旺旦增译词 白曲译配)

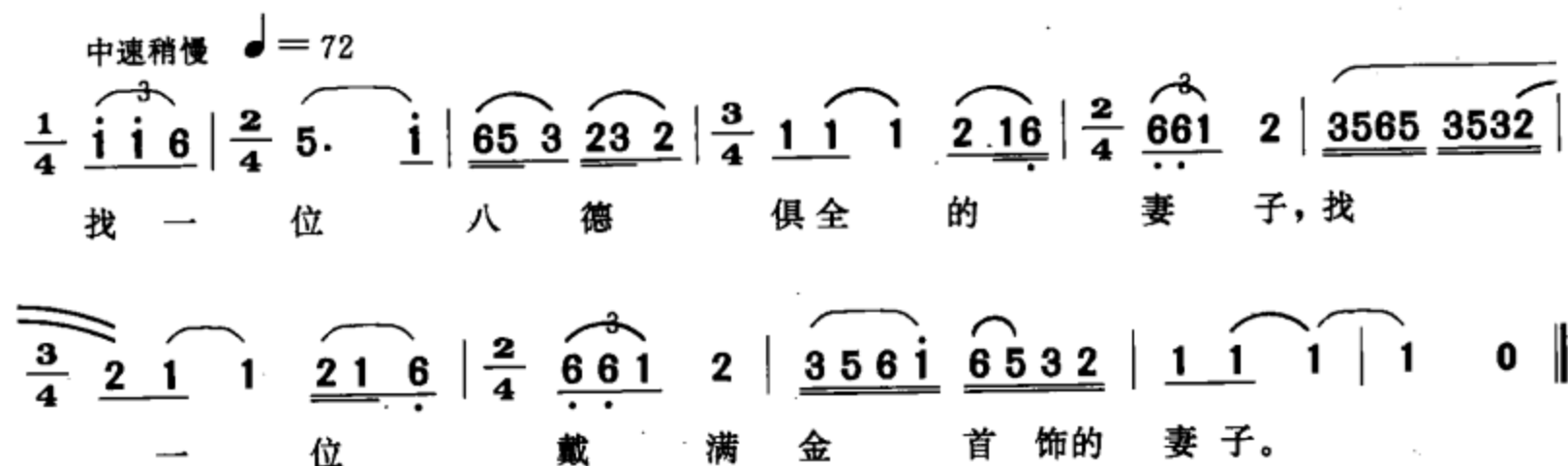
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 鱼水之情永不变

1 = F

(选自《王子尼达次仁》唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
白曲记词



(阿旺旦增译词 白曲译配)

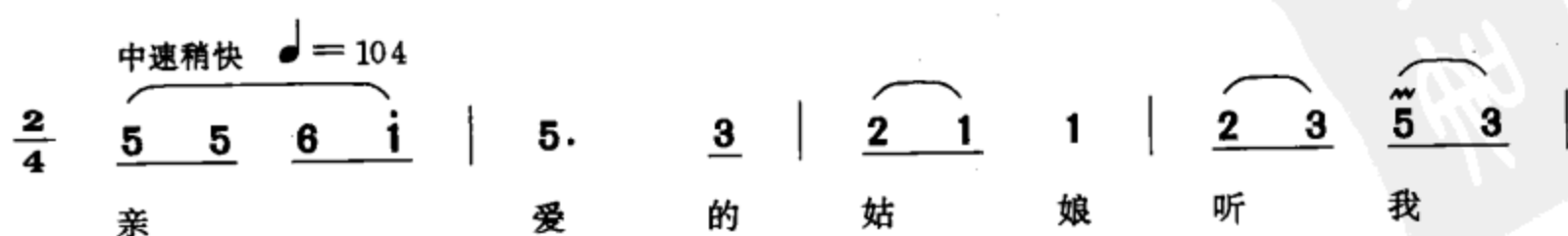
据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

# 找 妻

1 = F

(选自《唐白和白宗姑娘》唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
白曲记词





2 1 | 1 - | 1 - | 2 2 3 6 | 5 3 |  
知 心 话, 不 管 遇 到 什 么

2 1 1 | 2 3 5 3 | 2 1 | 1 - | 1 - ||  
事 鱼 水 之 情 永 不 变。

(阿旺旦增译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

## 格萨尔从来不失败

1 = F

(选自《格萨尔》唱段)

多 吉演唱  
加 措记谱

$\text{♩} = 80-86$   
 $\frac{3}{4}$  6 1 1 1 1 1 |  $\frac{2}{4}$  6 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  1 3 3 2 1 6 |  $\frac{2}{4}$  6 1 1 |  
鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 是 歌 的 咏 规, 听 我

6 1 1 | 6 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3 3 1 2 1 6 |  $\frac{2}{4}$  1 6 1 1 1 |  
把 话 说: 我 有 三 个 儿, 这 三 个

6 1 1 1 | 6 1 2 3 | 3 2 3 3 | 2 1 6 | 6 1 1 |  
儿 中 格 萨 尔 这 儿 子 是

6 1 1 1 | 6 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3 3 2 1 6 |  $\frac{2}{4}$  6 1 1 | 6 1 1 1 |  
我 右 肩, 不 能 把 右 肩

6 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3 3 1 2 1 6 |  $\frac{2}{4}$  6 1 1 | 1 1 6 1 | 6 1 2 3 |  
砍 下 来 送 给 别 人, 又 如 父 的 心 的

3 3 1 2 3 | 1 2 1 6 | 6 1 1 | 6 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3 3 1 2 1 6 |  
脂 肪 砍 下 来 送 给 别 人。



$\frac{2}{4}$  6  $\underline{1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 1}$  1 |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  $\underline{2\ 3}\ \underline{1\ 3\ 3}$  |  $\underline{3\ 2\ 1}\ 6$  |  $6\ \underline{1\ 1}$  |  
夏 天 美 丽 的 草 原 上, 草 原 上 盛 开 着

$\underline{6\ 1\ 1}$  1 |  $\underline{6\ 1}\ \underline{2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{3\ 3}\ \underline{1\ 2\ 1}\ 6$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  
鲜 花 芳 香 诱 人, 花 长 在

$\underline{1\ 1\ 1}$  |  $6\ \underline{1\ 1}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{3\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 6$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{6\ 1\ 1}\ 1$  |  
土 里 不 沾 灰, 不 沾 灰 是 敬

$\underline{6\ 1}\ \underline{2\ 3}$  |  $\frac{2}{4}\ \underline{3\ 3}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}\ 6$  |  $6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{6\ 1\ 1}\ 1$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  
神 的 好 供 品, 生 长 在 这

2  $\underline{3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{2\ 3\ 2\ 1}\ 6$  |  $\frac{2}{4}\ \underline{6\ 1\ 1}\ 1$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  $\underline{2\ 3\ 5\ 3}$  |  
里 的 儿 们 心 如 洁 净

$\underline{2\ 1}\ 6$  |  $6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{6\ 1\ 1}\ 1$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{1\ 3\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 6$  |  
的 鲜 花, 没 有 沾 上 邪 恶 尘 埃。

$\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 1}\ 1$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{1\ 3\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 6$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  
对 于 岭 国 是 一 片 中 心, 太 阳

$\underline{6\ 1\ 1}\ 1$  |  $\underline{6\ 1}\ \underline{2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{5\ 3\ 1\ 2\ 1}\ 6$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 1}\ 1$  |  
依 靠 春 天, 春 天 从 来 不

$\underline{6\ 1}\ \underline{2\ 3}$  |  $\underline{1\ 2\ 3\ 3}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}\ 6$  |  $6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 1}\ 1$  |  
崩 溃, 崩 溃, 君 臣 靠 岭 国,

6  $\underline{1\ 1}$  |  $\frac{3}{4}\ \underline{1\ 2\ 3}\ 2\ \underline{1\ 6}$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \underline{1\ 1}$  |  $\underline{6\ 1\ 1\ 1}\ \underline{1\ 1}$  | 1 - ||  
格 萨 尔 从 来 不 失 败。

(王希华译词 达 瓦译配)

据山南文化遗产抢救办公室提供资料。



# 选 段

## 铁匠明珠托央

1 = D

丹 增演唱  
马兴无记谱

(白)蓝茵茵的拉萨河上,有三只金晃晃的水鸟,它们相亲相爱。要飞,一起飞;要落,一起落。这三只水鸟,一只是铁匠明珠托央的化身,一只是郎若小姐的化身,还有一只呢,是他们俩的孩子的化身。老人们说:提起这三只鸟儿,还有一段叫人伤心的传说呢!

相传好多好多年前,拉萨河边有个年轻的铁匠,这小伙子长得结实、漂亮,雪白雪白的牙齿,乌黑乌黑的眼珠,从早到晚乐呵呵的,看见石头也笑一笑。他的铁匠手艺就更不用提了,一柄铁锤跟魔术师一样,所以大家叫他嘎拉明珠托央。

他上面没有父母,身边没有妻子,像一只自由自在的鸟,像一朵时隐时现的云,小毛驴上驮着铁匠工具,沿着长长的拉萨河到处流浪。

俗话说:天上没有不落地的飞鸟,地上没有无人管的农奴。明珠托央的头人,就是权势像威严的雪山,性格像熊熊的烈火的朗若本长官。每年春秋两季,他照例要到长官府支差打铁,光他在这里流下的汗水,就够装几牛皮船。

这一年春天,布谷鸟叫了,明珠托央照例支差来了。长官府前的打麦场上,搭起了两个帐篷,一个黑牛毛帐篷,明珠托央在里边打铁;一个白底蓝花帐篷,主人在里边监督铁匠干活。

长官老爷对铁匠很不放心,专门派自己的女儿去监视。他说:“女儿呀!你到那个白帐篷里,看着明珠托央那小子干活,不准他偷懒,留心他偷东西。记住:铁匠的灵魂是黑的,骨头也是黑的,铁匠的影子映在谁的身上,谁就要倒一辈子霉,你千万不能跟他随便讲话呵!”

刚开始,小姐像害怕瘟疫一样害怕明珠托央。明珠托央跟她讲话,她不敢答理;明珠托央向她走来,她赶快躲开。明珠托央不管这些,照样高高兴兴地干活,快快乐乐地唱歌。过了一些日子,小姐觉得父亲讲的不对,她偷偷地喜欢上小铁匠了。铁匠的身影,她觉得跟王子一样可爱,打铁的声音,她觉得跟仙乐一样的好听。

吃饭的时候,铁匠吃的是清茶和糌粑,小姐吃的是奶茶和麻松。小姐便对着黑牛毛帐篷唱:

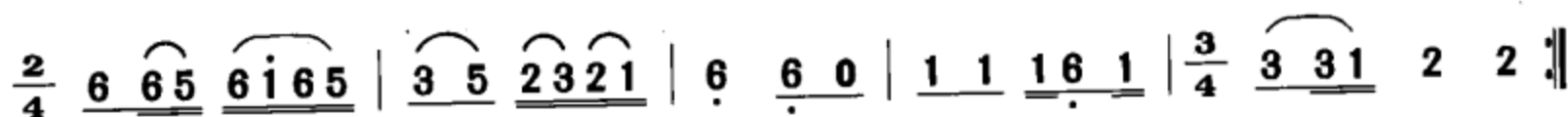
$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$  6 6 5 6 1 6 5 | 3 3 5 2 3 2 1 | 6 6 0 | 6 1 2 1 6 1 |  $\frac{3}{4}$  3 3 1 2 2 ||

(唱)请 你 听 一 听 一 听 吧(呀), 铁 匠 明 珠 托 央(呀),  
一 个 人 坐 着 没 有 意 思(呀), 请 到 这 里 坐 一 坐(呀),

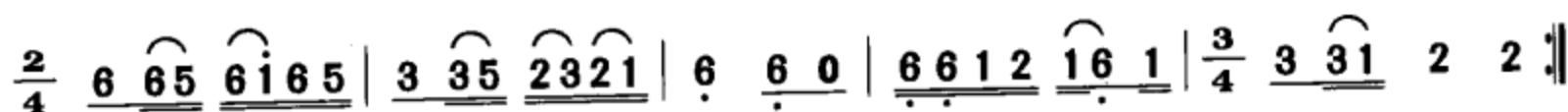


(白)明珠托央听了,笑嘻嘻地用歌声回答:



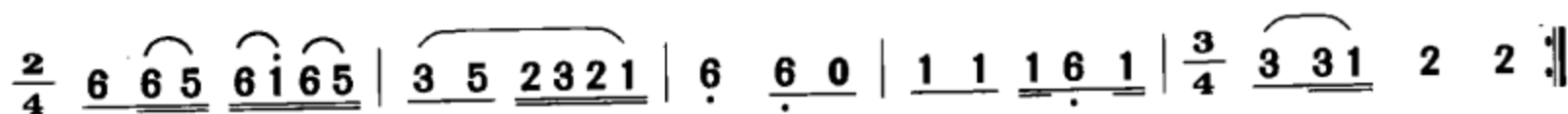
(唱)请你听一听 听一听 听吧, 朗若老爷的 姑 娘 呀。  
铁匠我一个人 坐 贯 了(呀), 这样坐着也 舒 畅 呀。

(白)明珠托央没有过来,小姐心里空空的,麻松也不想吃了,奶茶也不想喝了,走过去钻进黑牛毛帐篷,这里摸摸,那里弄弄。



(唱)请你听一听 铁匠明珠托央, 霹雳般的铁锤 我来 抡 抡,  
疾风般的风 箱(呀), 我来 帮你 拉 拉(呀),  
闪电般的钳 子(呀), 我来 帮你 掌 掌(呀),

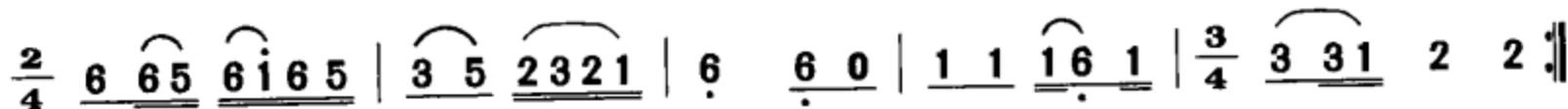
(白)唱完,就要替他干活。明珠托央急得满头大汗,



(唱)请你赶快走 开吧, 朗若老爷的 姑 娘(呀)。  
弄脏了你的衣 衫(呀), 我 没法 赔 偿(呀)。  
蹭伤了你的皮 肉(呀), 我 怎么 承 担(呀)。  
累坏了你的身 子(呀), 老 爷 会 把 我 进 牢 房(呀)。

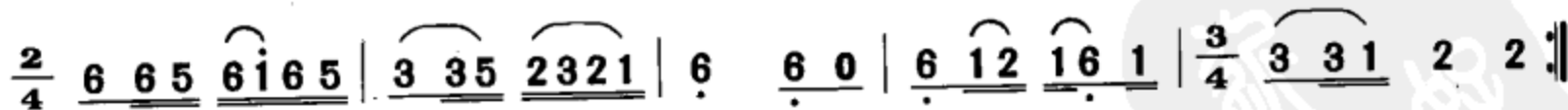
(白)不管明珠托央怎么规劝,怎么阻挡,小姐还是天天守在铁匠炉边,没事来三趟,有事来九趟;没话讲三句,有话讲九句。小伙子打铁的时候,小姐帮他拉风箱,小伙子吃糌粑的时候,小姐给他倒茶。一天短,两天长,明珠托央离开长官府的时候,两个人觉得谁也离不开谁了。

离别的日子一天比一天长,他们的思念一天比一天深。小姐听说明珠托央寄居在阿妈尼玛拉珍家,就偷偷逃出长官府,找他来了。明珠托央看见小姐,高兴得不得了,



(唱)请你听一听 听一听 听(呀), 阿妈尼玛拉 珍(呀)。  
朗若本小姐 来了, 请你借我 一个 瓷碗。  
朗若本小姐 来了, 请你借我 一副 卡垫。

(白)小姐一边进门一边唱:



(唱)请你听一听 听一听 听(呀), 铁匠明珠托 央(呀)。  
我不要什么卡 垫(呀), 垫 你的 羊皮就 很好。  
我不要什么瓷 碗(呀), 用 你的 木碗就 行了。

(白)就这样,他们在铁匠棚里,举行了简单的婚礼。明珠托央手艺高超,打出的铁器到处抢着要,两个人的日子过得热热闹闹。不久,小姐又怀了孩子,他们天天盼着小宝贝出世,生活过得更有意思了。

有一天,小姐从外面回来,看见铁匠棚推倒了,铁匠炉砸坏了,铁匠明珠托央不见了。阿妈尼玛拉珍告诉她,朗若本老爷派来一帮人,把小铁匠抓走了。



小姐赶紧跑回家,阿爸不理她,阿妈不理她,管家森本也不理她。她楼上找,楼下找,前院找,后院找,最后挤牛奶的老阿妈偷偷告诉她,明珠托央关在地牢里了。她跑到地牢门口,门上锁了四把大铁锁。小姐找来一把斧头,砸呀、砸呀,一下、两下……忽然,她肚子一阵比一阵痛,可怜的孩子这时候出世了。她爬到柴堆里,咬断脐带,撕块衣衫把孩子包好,再来找自己心爱的丈夫,只见牢门大开,牢房里一滩血,牢房外一滩血,明珠托央又不知被他们弄到哪里去了。

小姐是多么伤心啊!

她背着婴儿,顺着血迹往外跑。在门前的小路上,看见管家骑马过来。小姐赶紧摘下自己头上的“巴珠”<sup>①</sup>,唱:

$\frac{2}{4}$  6 6̣5 6̣1̣6̣5 | 3 3̣5 2̣3̣2̣1 | 6 6 0 | 6 1̣2 1̣6̣1 |  $\frac{3}{4}$  3 3̣1 2 2 :||

请 你 听 一 听 听 一 听 (呀), 朗 若 长 官 的 管 家 (呀),  
对 你 有 用 的 “巴 珠” (呀), 我 送 你 一 个 (呀),  
对 我 有 用 的 话 语 (呀), 请 你 回 答 一 句 (呀),  
铁 匠 明 珠 托 央 (呀), 现 在 关 在 何 处 (呀),

(白)管家伸手抓过“巴珠”,十分傲慢地说:“我不知道,你去问森本吧!”说完,打着马头也不回地走了。

小姐往前走,往前走,遇到森本骑着骡子过来。她连忙取下胸前的“嘎乌”<sup>②</sup>,唱:

$\frac{2}{4}$  6 6̣5 6̣1̣6̣5 | 3 3̣5 2̣3̣2̣1 | 6 6 0 | 6 1̣2 1̣6̣1 |  $\frac{3}{4}$  3 3̣1 2 2 :||

请 你 听 一 听 听 一 听 (呀), 朗 若 长 官 的 森 本 (呀),  
对 你 有 用 的 “嘎 乌” (呀), 我 送 给 你 一 个 (呀),  
对 我 有 用 的 话 语 (呀), 请 你 回 答 一 句 (呀),  
铁 匠 明 珠 托 央 (呀), 现 在 关 在 何 处 (呀),

(白)森本把“嘎乌”塞进袖筒,一边走一边回答:“我不知道,你去问驴夫吧!”便大大咧咧地走了。

小姐走了不久,遇到驴夫过来。她把刚才的话问了一遍,并且把手上的珊瑚念珠送给他,驴夫结结巴巴地说:“可怜的铁匠,被老爷打死了,他的尸体,刚刚丢进拉萨河了!”说完,就像逃命一般跑了!

小姐听到凶讯,一下昏死在地上,半天半天,她才苏醒过来。她哭呀,爬呀,不知用了多长时间,总算到了拉萨河边。只见滚滚奔流的河水,泛起层层波浪。明珠托央的尸体,在波浪上旋转、飘荡。

朗若小姐不哭了,因为眼泪哭干了;朗若小姐不愁了,因为悲痛到头了。她梳了梳头发,理了理衣衫,奶足了孩子,快快乐乐地唱:

$\frac{2}{4}$  6 6̣5 6̣1̣6̣5 | 3 3̣5 2̣3̣2̣1 | 6 6 0 | 6 1̣2 1̣6̣1 |  $\frac{3}{4}$  3 3̣1 2 2 :||

你 在 等 着 我 等 着 我 吧, 你 在 盼 着 盼 着 我 吧!  
我 来 了 我 来 了 (呀), 带 着 铁 匠 工 具 来 了。  
我 来 了 我 来 了 (呀), 带 着 心 肝 宝 贝 来 了。  
既 然 人 已 来 了 (呀), 那 就 到 天 国 结 成 双 (呀)。

(白)唱完,抱着孩子,跃进波涛滚滚的河里。这时,明珠托央的尸体,跟着沉进了深深的水底。接着,河底响起音乐,水中闪射金光,三只金晃晃的鸟儿,从金光里飞了出来,在蓝茵茵的拉萨河上盘旋,歌唱。

(拉萨市群艺馆译词 白 曲译配)

① 巴珠:藏族有钱妇女的头饰。

② 嘎乌:用金玉等做成的胸饰。

据1999年白曲于拉萨地区采风录音。



## 金童子和香香嘎拉姑娘

1 = <sup>b</sup>B

丹 增 演唱  
马兴无 记谱

(白)小小的莫布县城里,有个宗本名叫赤吉。他常常凯觎别人的财产,却从不向人透露自己的底细。尽管家里的酥油和肉都坏了,恶臭熏天;粮食变成了小小的白蝎子,可他宁愿全部霉烂发臭,也不愿布施他人,连自己也省吃俭用。

县城下区有座整洁利落的小屋。平时,除了织毯的声音,再也听不见屋里传出别的杂音,也看不到有人出出进进。小屋里住的是宗本的妹妹嘎桑玛。她和哥哥完全相反,乐善好施,待人诚恳。她的心就像坚稳的须弥山,任凭风吹雨打,毫不动摇。

一天,碧蓝的天空中,突然雷电轰鸣,下起蜜汁般的细雨。细雨中夹着三粒冰雹,落到正在织毯的嘎桑玛怀里。转瞬晴空万里,阳光灿烂,一道弓箭般的彩虹围绕太阳,七色虹光从嘎桑玛的房顶一直伸向莫布县城堡。嘎桑玛捡起一粒冰雹放进嘴里,顿觉全身清凉,心里泛起从未有过的舒畅。过了一会儿,又感到有点疲惫。这时,忽然响起清脆的敲门声。嘎桑玛从织机上下下来,开门一看,面前出现一位似曾相识,却又久别未见的青年。他衣饰华贵,高大的身材像青玉树,脸儿像十五的月亮,身边立着一匹英俊的白马。青年向嘎桑玛微微一笑,姑娘羞红了脸,转身就往屋里跑。她跑得浑身无力,可内心却有一种说不出的喜悦。嘎桑玛以为那青年跟在后面,进屋呆了半天,却不见人进来。四处张望,周围无声无息。她顿时感到无限凄凉和懊悔,“哎呀呀,我太无礼了,为什么不请他进来?”嘎桑玛正灰心丧气地低头坐在地上,身后突然响起一个声音:“喂,我在这儿!”她抬头一看,青年站在自己身后。嘎桑玛又惊又喜,脸儿红得像盛开的格桑花。青年说:“我要去象埃玛岗地方,今晚请让我住在这儿。”嘎桑玛说:“这怎么行?一个女人家住个男人,别人会说闲话的。请喝够茶和酒,趁午后天又不热,你就上路吧!”青年说:“没有人知道我来你家。”嘎桑玛连连摇头:“古人说,‘白天不能偷宝树,高山都是眼睛;深夜不能说心里话,房角都是耳朵。’光天化日之下,别人会看到你的。”青年问:“你是怕我碰你吗?”嘎桑玛又红了脸,说:“是的!我怕你把房子背走,我怕和租房人成为朋友。”说到这里,两人四目相对,情波荡漾,爱情的火焰在心中熊熊燃烧。他们互敬互爱,共度良宵。突然,雷声大作,惊醒了嘎桑玛。过了老半天,她才知道自己做了一场梦。可是从那天起,梦中的青年好像总在眼前,怎么也无法消失。

第二天,嘎桑玛又梦见自己如一个孩子,还拿着羊皮小口袋,到处去要饭。一会儿又身穿贵妇人的衣服,在城堡顶上散步。黎明时分,遇到一个身上有戒律香味的年轻尼姑,她对嘎桑玛说:“今天我看到你躺在龙王公子嘎布增月亮般的胸膛上,我要把这件事告诉你哥哥。”嘎桑玛吓坏了,连连求情。尼姑微笑着说:“你已怀孕,无法保密。但你遇上了好事,不必害怕。你和嘎布增公子前生有缘,自小已结百年之好,那时你还没有梳辫子,也没有戴邦典。他并非一般男子,你将和他在龙的神奇乐园,过幸福的日子。”尼姑的话还没说完,突然响起“喔喔咕”的鸡叫声。嘎桑玛醒来,原来又是一场梦。

从那天起,嘎桑玛觉得很疲惫,时常恶心,月经停止,她才知道自己确实怀孕了。从她第一次梦见嘎布增公子那天,过了整整九个月零七天后,尼姑又来对嘎桑玛说:“后天你就要生一个可爱的男孩,他的名字叫金童子。那时你的哥哥会来看你,你抱出一只小狗,告诉他你生的是这只狗。他要是再来,你就拿出装满蝎子的肚包,告诉他你生的是这肚包,千万不能告诉他,你生的是男孩。”话音刚落,忽听门外有人大叫。嘎桑玛开开门,只见哥哥怒气冲冲地朝她吼道:“贱货!你胆敢跟一个骑白马的流浪汉过夜,我杀死你!”嘎桑玛吓得惨叫一声。醒来才知,自己又做了一场噩梦。



第三天，太阳带着灿烂的微笑刚从东山升起，嘎桑玛生下了可爱的金童子。刚出生的金童子就像三岁小孩那么大，童子长一天，好比别的孩子长一个月。嘎桑玛把他当成心上的脂肪，眼里的瞳仁；放在阳光下怕他融化，放在阴凉处怕他结冰。宗本赤吉知道后，来找嘎桑玛，“听说你生了个孩子，让我看一看。要是个男孩，我将来让他当宗本；要是个女孩，我把她嫁给一位头人。”嘎桑玛抱出一只小狗，说：“不敢欺骗哥哥，我生的是它！”县长叫了起来：“啊呀！啊呀！你生的是狗。不幸啊，不幸！可谁叫我是它的舅舅呀？生下狗也没有办法，我带回去好好抚养，每天喂它犏牛奶。”宗本把小狗带到门口，恶狠狠地说：“它长大后咬我的小腿。”然后一脚把狗踢死了。

过了几天，宗本又来到嘎桑玛家，笑嘻嘻地说：“妹妹啦，别开玩笑，让我看看你的亲生孩子好吗？”嘎桑玛拿出肚包，说：“我不敢打开。”宗本以为肚包里是孩子，说：“你真有运气！只是你的生活不如我好，肚包让我带回去，我一定好好抚养你的孩子。”宗本回到家，急急忙忙打开肚包，准备把孩子喂狗，没想到里面爬出很多大大小小的蝎子，一窝蜂爬到他身上。宗本吓得晕头转向。从此，他再也不敢去找嘎桑玛。

日子一天天过去，金童子已长得体魄强壮，才智过人，并有神变的本领。有一次，母亲对他说：“你千万不要去宗本家门口玩耍，要是你舅舅看见，决不会放过你。”金童子点点头，可转眼就跑到宗本的花园里，一脚踢死了宗本从屠夫刀下救出来的喜喜神羊，然后把死羊背回家。刚进家门，金童子就大叫：“妈妈，快点火吧，我要煮肉！”嘎桑玛问：“你从哪里弄来的肉？”金童子告诉她把宗本舅舅的喜喜神羊杀了。嘎桑玛惊呆了，“倒霉的孩子，你把祸带到家里来了。”金童子说：“阿妈，不用怕，舅舅一会儿就要来吃肉，快点火吧！”不到一顿茶的工夫，羊肉煮好了，羊皮垫在地上。这时，只听宗本的叫喊声像霹雷滚进屋来：“嘎桑玛，出来！”嘎桑玛吓得浑身发抖。金童子轻轻一蹦跳到窗前大声喊：“舅舅，什么事？”宗本说：“哎呀呀！你就是嘎桑玛的儿子吗？你有没有看到我的喜喜神羊？”金童子回答说：“我没看到什么喜喜神羊，苦苦鬼羊！舅舅，请进来吃野羊肉吧。”宗本进屋一看，桌上放着羊头，羊皮垫在地上，煮好的羊肉冒着腾腾的热气。嘎桑玛一句话也不敢讲。金童子看出妈妈害怕了，连忙安慰她：“不要闭嘴念六字真言，不要把手放在怀里，还是捻捻线吧！”随后又对舅舅说：“请不用客气，尝尝野羊肉。”宗本从羊头羊皮认出是自己的羊，他又气又惊，心想：“金童子胆敢做这样的事，不仅杀了我的羊，还把羊头放在我面前，让我吃羊肉。看来他有不平凡的勇气和特殊的本领。从前我把妹妹赶出家门，没有给她针尖那么大的东西，还常常欺负她。现在她的孩子想要报复，我须处处小心，想法子制服他。”宗本吃了几口羊肉，表示自己认出了羊，说：“野羊肉好吃，羊皮垫子好温暖，但今后不要再做这样的事啊！”说完起身走了。回家途中，他自言自语：“不杀掉这个倒霉的孩子，我就要开始倒霉了！”

没过几天，金童子又杀了宗本的神牛。牛肉刚煮好，只听宗本在窗外大叫：“金童子！金童子！你看到我的神牛了吗？”金童子趴在窗口笑眯眯地说：“我没看到什么神牛神牛！舅舅，请进来吃野牛肉吧！”宗本心想：“什么野牛肉？准是把我的牛杀了。”进屋一看，只见牛头放在桌子上，牛皮垫在地上，煮好的牛肉冒着呼呼的热气。他肺都快要气炸了，但嘴里不敢冒出火来，他憋着气吃了一块牛肉，表示自己认出了牛，说：“野牛肉好香，牛皮垫子好暖和，但今后不要再做这样的事了！”



过了不久，金童子把宗本的黄马也杀掉了，当成野马肉请宗本吃。一天，他照直走到宗本家，说：“舅舅，我父亲在县城堡上区海中的龙宫设宴，请你前去赴宴。”宗本心里直发毛，皮笑肉不笑地说：“童子呀！你不要跟我开玩笑，我怎么能到海里去？”金童子说：“我背你！”宗本吓得浑身冒冷汗，心怦怦乱跳，尿从裤裆里流了出来，可仍面带笑容说：“好童子，我从来没有去过海里，现在也不敢去。你从我仓库里取出金银、绸缎、粮食，带到海中去吧！并请转告你的父亲，我叩谢他的盛情。隔些日子，我在县城里设宴回请你们。”金童子问：“你从前宴请过我的父母吗？”宗本忙说：“没有！没有！”童子又问：“那么你一央为何要宴请他们？”宗本一时说不出话来。只听笼子里的鹦鹉说：“因为你有神变。”宗本脸色变得灰白，金童子忍不住哈哈大笑，笑声使整个县里的人都感到大地在颤动。

突然，只见金童子变得严肃起来，说：“刚生下的时候，舅舅曾对我母亲讲，如果是个男孩，就让我当宗本。现在，我该做莫布县的宗本了。”

宗本面露难色，告诉童子耐心等待一段时间，待禀报国王后，再接任宗本。童子说：“如果是这样，那么我不当宗本了。我只想要县城河上那座小桥，算是舅舅给我母亲的赔嫁。我每天看守这桥，只允许替舅舅办事的人通过，其他人一律不让通行。”

宗本虽不明白童子想做什么，转念一想自己没什么损失，便答应了。随即立刻通告全县：小桥归金童子所有。

从此，童子白天黑夜守在桥头，一次，宗本为了试探童子，派一个人骑马过桥，童子看都没看那人一眼就放行了。那人回来把这事告诉他后，宗本丈二和尚摸不着头脑，整日整夜冥思苦想，怎么也猜不透金童子想做什么。

一天，香地方的十九个商人，赶着一百八十头骡子，一头叫撒若，一头叫冬若的犏牛，从桥头过来了。童子手持木棒，一阵挥舞，把骡子打下桥。商人们大叫起来：“小崽子，你干什么？不知道我们是谁吗？”

童子说：“这座桥是我的，请看通告！”

商人们怒气冲天，老板喊道：“喂，伙计们！把冬若拉出来，撞死这小子，给他点厉害瞧瞧！”

冬若牛凶猛地扑上来，童子飞起一脚，牛被踢到河里去了。老板又喊：“把撒若拉出来，吃掉这小子！”转眼撒若牛也被童子扔进了河里。

商人们吓傻了。老板是个凶悍的人，他抽出腰刀冲上前，把金童子劈成两半。响铃一片，商人们赶着骡子过了桥。

走了不远，来到一块青表的草地，商人们坐下休息。一个小商人去河边打水，忽然发现河岸上新垒了三个石头堆，一个白色的石头堆，一个蓝色的石头堆，一个黄色的石头堆，白石头堆上站着一只雄鹰，蓝石头堆上落了一只鸽子，黄石头堆上立着一只黄鸭。金童子正跪在三个石头堆前面祈祷：

$\text{♩} = 40$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6\dot{3}}}$   $\dot{2}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{3\dot{2}\dot{1}6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{1\dot{1}}}$  |  $\frac{2}{4}$   $6\cdot$   $\underline{\underline{1\dot{2}}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{2\dot{1}\dot{1}\dot{1}}}$   $6$  - |

白 石 头 堆 上 的 雄 鹰 啊，

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{3\dot{3}}}$   $\dot{2}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{3\dot{2}\dot{1}6}}$   $\underline{\underline{5\dot{1}6}}$  |  $6\cdot$   $\underline{\underline{1\dot{2}}}$  |  $\underline{\underline{1\dot{1}\dot{1}6}}$   $6$  |  $\underline{\underline{X\ X}}$   $X\cdot$  |  $\underline{\underline{X\ X}}$   $X\cdot$  |

请 展 开 你 矫 健 的 双 翅， 双 翅（斯突突）（斯突突），



$\underline{\dot{3}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{1}6} \underline{5} \underline{5} \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{2}{4} 6. \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{1}\dot{1}6} 6 - \mid \frac{2}{4} \underline{\dot{3}\dot{3}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \mid$

飞到万 里 天 界， 请来 五 百 名 天 兵， 我是 龙 的

$\frac{3}{4} \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{1}6} \underline{5} \underline{5} \underline{\dot{1}6} \mid \frac{2}{4} 6. \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{1}\dot{1}6} 6 - \mid \frac{2}{4} \underline{x x} x. \mid \underline{x x} x. \parallel$

金 童 子 被 商 人 杀 害 了 (斯 突 突 斯 突 突)。

(第 2、3 段词)

蓝石头堆上的鸽子啊！  
展开你轻盈的翅膀，  
请飞到海底龙宫，  
请来五百名龙兵。  
我是龙的金童子，  
被商人杀害了。

黄石头堆上的黄鸭啊！  
请展开你有力的双翼，  
飞到护法神界，  
请来五百名神兵。  
我是龙的金童子，  
被商人杀害了。

(白)小商人听到这儿，撒腿就往回跑，跑到老板跟前，上气不接下气地说：“刚……刚才那个童子又活了，正站在河边三个石头堆前面祈祷。”

老板气呼呼地骂道：“混蛋，去这么久才回来，嘴里还像中了魔似的说胡话。我从前杀过很多强盗，从来没见过人死了还会复活。滚开吧！我要睡觉，明天一早起来赶路。”

第二天，太阳刚刚爬上东山，商人们出发了。撒若牛和冬若牛被商人们从水中救了出来，但腿脚受了伤，走一步，停两步。要是这样，十个月也到不了家。老板决定商队先行，留下小商人带着两头牛慢慢赶路。

前面就是果嘎山。第一队商人已经到了山顶，第三队商人到了山腰，小商人和两头牛还在山脚下。望着高耸入云的大山，小商人吹起口哨，悲哀地唱道：

$\frac{2}{4} \underline{\dot{3}\dot{3}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{1}6} \underline{5} \underline{5} \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{2}{4} 6. \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{1}\dot{1}6} 6 - \mid \frac{2}{4} \underline{\dot{3}\dot{3}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{3}} \mid$

快 走 啊， 快 走 冬 若 撒 若 快 走， 第一 批

$\frac{3}{4} \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{1}6} \underline{5} \underline{5} \underline{\dot{1}6} \mid \frac{2}{4} 6. \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{1}\dot{1}6} 6 - \mid \frac{2}{4} \underline{x x} x. \mid \underline{x x} x. \parallel$

商 队 已 经 到 了 山 顶 (斯 突 突 斯 突 突)。

(第 2、3 段词)

快走啊快走，  
冬若撒若快走，  
第二批商队，  
已经到了山腰。

快走啊快走，  
冬若撒若快走，  
倒霉的小商人，  
如今还在山脚。

(白)歌声刚落，金童子突然出现在小商人面前，问：“你为何慢腾腾赶路？你的同伴为何急匆匆先走？”

小商人回答说：“我们主人的香香嘎拉小姐，明年要嫁给阿里国王。他们急着回去为小姐办嫁妆。留下两头伤牛，让我带它们慢慢赶路。”



金童子问：“你们的主人很富裕吗？”小商人说：“他的财富比得上财神，上区有牛羊，下区有庄稼，庄园里有数不尽的粮仓，成群的马和骡子。我们每年赶着这些骡子，到甘孜和青海做买卖。”

金童子问：“你的主人会不会留我当佣人？”

“当然会留！主人很需要帮手。要是牛腿伤好了，我们一人骑一头牛，抄小路走，会赶在我的伙计们之前到主人家里。”小商人说。

金童子没再问什么。他用手摸了摸牛的腿，只见创伤立刻好了，两头牛又像原来那样精神抖擞。

小商人又高兴又惊奇，他和金童子骑上牛，早几天来到了香地方。

向主人行了礼，小商人把一路遭遇细细陈述，禀报金童子想留下当帮手。主人像是掉进了忧虑重重的网里，“如果不收留他，童子有神变，说不定灾祸会落到我们头上。”想来想去，主人把金童子叫到跟前，问：“你叫什么名子？”金童子说：“我叫倒霉的阿古卓卓。”主人说：“倒霉的阿古卓卓。我决定留下你。你先去吃饭，换上干净衣服，然后和小商人一起去接我的商队。”

金童子和小商人又出发了。两天以后，他们遇到了商队。商人们看到金童子，有的瞪大眼睛，有的张大嘴巴呆住了。老板正要念敬神经，阿古卓卓走上前来，说：“主人让我来接你们！”商人们面面相觑，不知如何是好。小商人赶忙说：“我在路上遇到这个朋友，他治好了牛腿的伤，我们走小路先到了家。主人已经留下他当帮手。”老板从上到下仔仔细细打量阿古卓卓，确认他就是那个在桥上被劈成两半的金童子。可老板装出从来也不认识他的样子，和金童子一起返回了庄园。

回去以后，倒霉的阿古卓卓当上了猪倌。不到一个月，猪长得膘肥体壮，还下了一千多只小猪崽。主人高兴得眉开眼笑，又让阿古卓卓去放羊。几个月以后，又多了几百头小羊羔。从此，主人很是信赖阿古卓卓。

一天，阿古卓卓对主人说：“春天的啄木鸟叫了，老鼠已经出洞，该下地播种了。”主人连连点头：“是呀！是呀！阿古卓卓，你真是我的好帮手。可地里人手不够，还缺三十多把犁，阿里国王又要来接小姐了，怎么办呢？”

阿古卓卓说：“请给我两头耕牛、一把犁就行了。我看了年历，明天不是吉日，后天四大调和，是巴桑的日子，我开始耕地播种。藏族有句谚语，在巴桑的日子里，大小事情吉利，众生得吃得穿。”主人答应了阿古卓卓的要求，让他到犏牛圈里，选出一对最好的牛。那些犏牛浑身发亮，膘肥体壮，可阿古卓卓说：“不孬种牛能耕地吗？”他来到牦牛圈，瞧见一对站都站不稳，稀牛屎沾满屁股，瘦得连肋骨都数得清的老黄牛，高兴地说：“啊呀呀，这么好的牛，耕完一百克地没问题！”主人实在弄不清楚阿古卓卓为什么这样做，但转念一想，随他去吧！若是不答应，说不定阿古卓卓会找麻烦。

阿古卓卓套好犁，手持比房梁还粗的木棍，用尽全力朝黄牛的脑袋打去。只见两头老黄牛忽然昂首挺胸站了起来，跟着阿古卓卓走了。

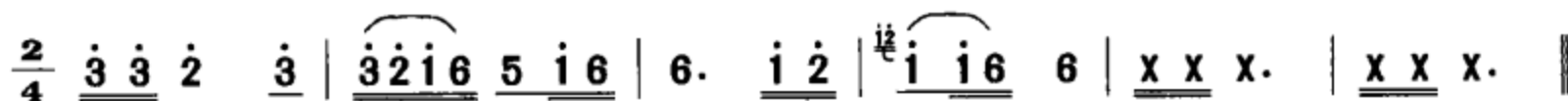
下地前，阿古卓卓对主人说：“如果阿里国王拉接香香嘎拉小姐，出发之前，请小姐到地里给我送一次茶酒，我顺便嘱咐她三句话。”主人同意了。

两天以后，主人吩咐管家去察看耕地情况。管家躲在山腰后面，偷偷一看，只见地里有五十个壮年人，牵着五十对肥壮的耕牛走在前面耕地；五十个年轻漂亮的姑娘跟在后面播种，还有好多好多穿着漂亮衣裳的青年男女，有的打田埂，有的在灌水。他们一边干活，一边唱着动听的歌子。歌声伴着牛铃铛清脆的响声，汇成人间从未有过的美妙神乐。管家被迷住了，站在那儿一动不动，站了整整一个下午。大部分歌词他没记住，只记住一段：





(唱)香 香 嘎 拉 姑 娘 终 身 伴 侣 是 猪 倌,



如 果 不 是 猪 倌 就 是 倒 霉 的 人 呀 (斯 突 突 斯 突 突)。

(白)天黑了,管家好像从梦中惊醒,匆匆回到主人那里,如实禀告详情,只是没敢说出那段歌词。主人好是惊奇,第二天又命商队老板去看。老板去到那里,只见田地一寸没耕,种子一拉没撒。倒霉的阿古卓卓正挥舞粗大的木棒,狠劲打两头老黄牛。老板赶忙回去报告主人。主人气哼哼地责问管家,管家辩解说:“我没有撒谎!我还记得他们唱了这样一段歌子:‘香香嘎拉姑娘,终身伴侣是猪倌……’”

主人怒火冲天,大吼道:“你竟敢污蔑小姐!”管家挨了一百板子。

这时,阿里国王派来迎娶香香嘎拉小姐的使臣到了。主人对小姐说:“你明天就要出嫁了,今天为阿爸做一件事,到地里去给倒霉的阿古卓卓送一次茶酒,他要嘱咐三句话。你顺便看看地耕完了没有。”

香香嘎拉姑娘来到地里,只见大片田地已经耕好,新翻的土像黑金子一样。姑娘高兴地喊:“喂,阿古卓卓,我给你送茶酒来了。”

阿古卓卓正在耕地,他头也不抬地说:“请你到我右边来。”姑娘来到他的右边,阿古卓卓又说:“请到我左边来”。姑娘来到他的左边,阿古卓卓最后说:“请你从后边到壕沟里去吧!”

姑娘生气了,说:“你想打什么坏主意?”说完把茶酒往地上一放,转身就走。

阿古卓卓用黑乎乎的大手,一把抓住姑娘,说:“你明天就要出嫁了,今天晚上和我在一起,行不行?”

姑娘吓坏了,想大声叫唤,但四野空旷,没有一个人,连飞鸟也没有一只。瞧着阿古卓卓丑陋的面孔,姑娘心里更加害怕,可怜巴巴地央求放她回去。

阿古卓卓说:“好吧!但是你要答应我三件事:第一,明天你出发的时候,看见父亲要哭一场;第二,看见马圈要哭一场;第三,看见我要哭一场。别人问你为什么哭,你一句话也不能说!”

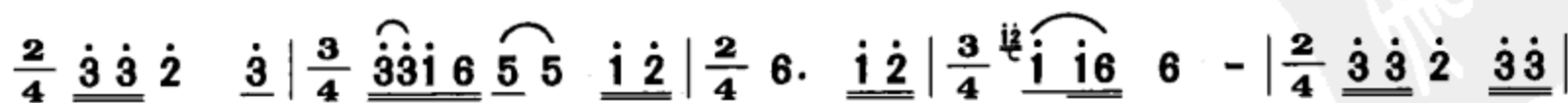
香香嘎拉姑娘答应了。

第二天,迎亲队伍出发时,香香嘎拉姑娘看着父亲哭了很久很久,看着马圈哭了很久很久,看见阿古卓卓,又哭了很久很久。阿古卓卓连连摇头,“不行!不行!我不能这样做!”主人问:“喂,阿古卓卓!小姐为什么哭?你为什么摇头?”

阿古卓卓说:“小姐看着父亲哭,是想要一套你的衣服;看着马圈哭,是想要一匹马;看着阿古卓卓哭,是想让我穿上你的衣服骑马送她一程。”

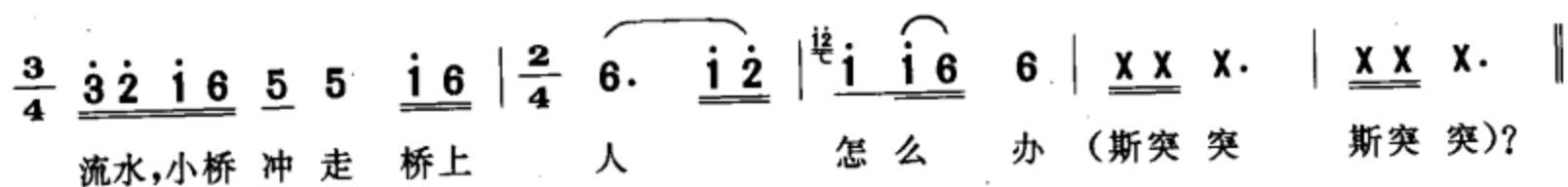
“原来是这样!”主人愁眉舒展,立即吩咐仆人取来一套衣服,送来一匹好马交给阿古卓卓。

迎亲队伍终于出发了。一路上,阿古卓卓兴高采烈。路过一座小桥,桥上有个人正在休息,阿古卓卓放声唱道:

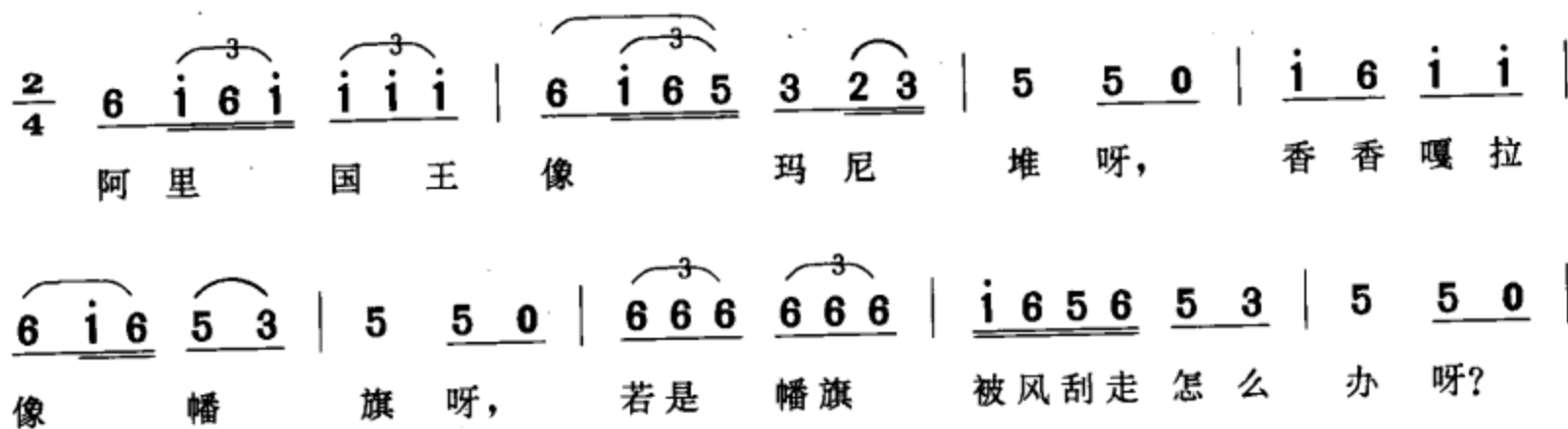


阿 里 国 王 像 桥 上 人, 香 香 姑 娘 像 小 桥, 叔 叔 像 桥 下





(白)翻越一座大山, 山顶的玛尼堆上, 红红绿绿的经幡迎风飘扬。阿古卓卓又放声唱道:



(白)阿古卓卓一路走一路唱, 迎亲的人们听得心醉神迷。他们翻越了一座又一座大山, 走过了一个又一个平川。一天, 队伍正爬到半山腰, 天空忽然下起鹅毛大雪。不到一顿茶的工夫, 积雪已有一尺多厚。阿古卓卓说: “雪下得太大, 没办法走了。你们在这里休息, 我去打猎。” 不一会儿, 他就背着一只公野羊回来了。第二天, 仍是大雪纷飞, 阿古卓卓对使臣们说: “今天你们去打猎, 我来照顾香香嘎拉小姐。” 等使臣们走远, 阿古卓卓强迫小姐换上一套男装, 然后飞身上马, 带着小姐一溜烟下山去了。

打猎的人回来, 见驻地空空荡荡, 人、马、嫁妆全不见了。他们急忙追赶, 可是几天几夜没有发现针尖那么大的音信。使臣们感到闯下大祸, 回去阿里国王一定饶不了他们, 于是鸟飞兽散, 各奔东西, 寻找新主子去了。

阿古卓卓带着香香嘎拉姑娘, 回到了莫布县。阿古卓卓摇身一变, 成了英俊潇洒的金童子, 姑娘被打动了。嘎桑玛见姑娘又美丽又善良, 心里像抹了蜜糖那样高兴。走着走着唱起歌来, 坐着坐着笑出声来。她拿出全部积蓄, 为他们举行了隆重的婚礼。县城里的差民百姓, 有钱的送来礼钱, 没钱的送来歌声, 歌舞了几天几夜, 宗本赤吉也来祝贺, 暗地里却派人禀报国王, 说金童子半路抢劫了阿里国王的新娘。

不久, 金童子和香香嘎拉姑娘生下一儿一女。男孩叫拉达, 女孩叫嘎乌。嘎桑玛乐得合不上嘴, 一家人的生活沐浴着幸福的阳光。可是, 天空突然布满乌云, 国王下令金童子夫妇九年分离, 不能相见。

香香嘎拉姑娘忍痛离开丈夫和孩子, 来到一户农家当佣人, 每天干重活, 捻羊毛, 忍受着艰难的日子, 为着今后和亲人相聚。不知不觉几年过去了, 姑娘思念父母, 回到了香地方。

父母一见女儿, 开口就骂: “麦, 罗刹女! 有福不知享, 到了嘴边的肉不吃, 睁着眼睛去跳悬崖! 从今天起, 不许你跨进家门槛, 去和那个得癩痢病的猪倌一起过吧!” 主人的骂声刚好被猪倌听到了, 他高兴得一夜没睡, 在床上翻来滚去, 想: “要是香香嘎拉小姐退给我, 真是喜从天降啦!”

第二天一大早, 猪倌摇头晃脑来到主人跟前, 请求把香香嘎拉嫁给他, 主人对女儿说: “不幸的女人, 从今天起, 你就跟他一起过吧!”

转眼九年过去了, 国王惩罚的期限已满。金童子到处打听香香嘎拉的下落, 却得不到针尖那么大的音信。他决定去香地方寻找妻子。



金童子刚走，宗本便命令童子的儿女，每天在县城的大路上垒石头堆，上午垒下午拆。嘎桑玛的头发已经变得像海螺那样白，她每天拄着拐棍，拎着羊皮口袋到处乞讨，养育着孙儿孙女。

再说金童子来到了香地方，在一个广阔的草场，遇见摇头晃脑的猪倌。猪倌热情的招呼金童子，又端茶又敬酒，得意洋洋地告诉他：“我娶了主人的香香嘎拉小姐，她真比观音度母还漂亮，自从她跟倒霉的阿古卓卓跑掉以后，一去几年杳无音信。主人恨透了小姐，嫌她丢了脸。小姐回来后，就把她许给我了。”金童子听了，点点头说：“怪不得老人们常说，狗死了，乌鸦得势啊！”

两人滔滔不绝地聊啊聊，一直聊到天黑，才分手告别，金童子送给猪倌一袋糌粑和一些熟肉，让他带回去给妻子吃。

猪倌回到家里，告诉妻子白天发生的事情。香香嘎拉打开糌粑口袋，发现里面有一枚金戒指。“啊呀”她惊叫一声，认出那是童子的戒指。“怎么啦？”猪倌奇怪地问。香香嘎拉赶忙说：“没什么！糌粑又白又香，好吃极了！”

第二天，猪倌又见到了金童子。童子说：“今天我教你唱歌，你要好好记住。回去唱给香香嘎拉听，她一定会高兴的。”说着唱了起来：

$\frac{2}{4}$	$\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$	$\dot{3}$	$\frac{3}{4}$	$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $6$	$5$ $5$	$\dot{1}$ $\dot{2}$	$\frac{2}{4}$	$6.$	$\dot{1}$ $\dot{2}$
	破 烂 的			猪 圈，				高 大 的	
$\frac{3}{4}$	$\dot{1}$ $\dot{1}$ $6$	$6$	$\frac{2}{4}$	$\dot{3}$ $\dot{3}$ $\dot{2}$	$\dot{3}$	$\frac{3}{4}$	$\dot{3}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $6$	$5$ $5$	$\dot{1}$ $6$
	城 堡，			你 呀			随 便		
$\frac{2}{4}$	$\dot{1}.$	$\dot{1}$ $\dot{2}$	$\frac{12}{4}$	$\dot{1}$ $\dot{1}$ $6$	$6$	$\underline{X X}$	$X.$	$\underline{X X}$	$X.$
	挑			选	吧	(斯 突 突	斯 突 突)!		

(第 2、3、4 段词)

晃脑袋的猪倌，  
英俊的金童子，  
你随便挑选吧！  
斯突突斯突突。

山羊皮垫子，  
狐狸皮垫子，  
你随便挑选吧！  
斯突突斯突突。

乞丐的酸糌粑，  
香甜的白糌粑，  
你随便挑选吧！  
斯突突斯突突。

黑黑的小猪，  
神的白龙马，  
你随便挑选吧！  
斯突突斯突突。



(白)猪倌唱了一遍又一遍,回到家,高高兴兴唱给香香嘎拉听,可第二天早上一觉醒来,歌词全忘了。香香嘎拉说:“今天上午我去放猪,你在家磨点马料。下午我就回来。”

香香嘎拉来到草场,只见一个头缠黑布的壮年人坐在那里。瞧见姑娘走来,那人说:“金童子被他的县长舅舅害死了。我是他的朋友,他临死前把金戒指交给我,嘱咐我和香香嘎拉姑娘一起,抚养他的孩子。不知姑娘是否愿意?”

香香嘎拉半信半疑,说:“我是个不幸的人,今生今世再无别的愿望,只想见见我的亲生儿女,祈祷下一辈子和金童子团聚。”

那人猛地摘掉裹在头上的布,香香嘎拉认出了金童子,两人悲喜交加,紧紧拥抱。

晃脑袋的猪倌在家左等右等,不见香香嘎拉回来,便到草场来找,只见那里空无一人,香香嘎拉的邦典压在一块大石头下面,旁边放着一个糌粑口袋和几文钱。猪倌扯开嗓子喊了起来:“香香嘎拉,你在哪里?要是你丢下我,我活不了啊……”

金童子和香香嘎拉回到了莫布县。在通往县城的大路上,两个童男童女正在垒石头。瞧见金童子,男孩眼里流出泪水,喃喃地说:“你多像我的阿爸,他比你还要漂亮。”金童子和香香嘎拉抱起自己的亲生骨肉,眼泪像雪山上融化的雪水,滚滚而下。

那天下午,宗本发现大路上的石头堆没有拆掉,派人前来打探,男孩拉达说:“老山羊越来越老,小山羊越来越壮,别想欺负我们了。我们的阿爸阿妈回来了。”

不久,国王查清莫布县的宗本赤吉是个诡计多端的人,上欺国王,下压百姓,使许多人无辜受冤;又知金童子是个勇敢诚实的人,便下令惩罚赤吉,由金童子出任新宗本。

金童子上任后,莫布县风调雨顺,百姓们从此过着幸福的生活。

(拉萨市三套集成编委会译词 白 曲译配)

据 1999 年白曲于拉萨市城关区采风录音记谱。





## 喇嘛唐白和白宗姑娘\*

1 = G

丹 增演唱  
马兴无记谱

(白)拉萨北面的娘热山沟,有一座唐白群则庙;南边的札那谿止,有一面白宗姑娘崖。老人们都说:北边的庙里,供着青年喇嘛娘热唐白群则的神像;南面的崖石,是美丽的白宗姑娘的化身。他们本来是一对相亲相爱的夫妻,被有权有势的大喇嘛活活害死。如今,他们隔着拉萨吉曲河谷,你望着我,我望着你,不管刮风下雪,连眼睫毛都不眨一下,已经好多好多年了。说起来,这里边还有一段故事呢!

从前拉萨色拉寺里,有个漂亮得不得了的年轻喇嘛,名叫娘热唐白群则。远远近近的女孩子只要瞟过他一眼,保险三天不想喝茶,五天不想抓糌粑。为什么呢?魂儿留在唐白群则身边啦!

可是娘热唐白群则,并不是像仓洋加措那样风流浪荡的喇嘛。他一不喝酒,二不赌博,三不打架,见到年轻的女子,就像老鼠见了猫,吓得东躲西藏。每天老实实在地念经、诚诚恳恳地学法,把经堂擦拭得闪闪放光。大活佛西绕坚赞,对他十分赏识和看重。

唐白群则 13 岁进寺庙,15 岁捐群则,17 岁就当上了大活佛的索本侍从官。在佛法上,眼看有个金子一样的好前程。寺庙里的一些有权有势的大喇嘛,早就把他看成眼里的沙子,靴底的刺,赌咒发誓要像捏死虱子一样捏死他。他们说:“唐白群则这小子,如今就像顺风的风筝往上升,我们给他来一场鸡蛋大的冰雹,叫他从彩云里栽进臭泥坑。”

拉萨河的南边,有个色拉寺管辖的庄园,叫做札那谿卡。就在这个时候,谿卡的管事喇嘛,跟着当地一个女子跑得无影无踪。几个大喇嘛听了,高兴地拍着肚皮庆贺,说:“好了!时机来了!”便一起去见大活佛西绕坚赞,保荐娘热唐白群则到札那谿卡去当谿堆。

活佛一听,连连摇头说:“不行!不行!”他还很生气地指着大喇嘛们说:“喂!诸位:我们札仓有上千个喇嘛,上百个群则。你们完完全全可以在一千个里边选,一百个里边挑。为什么偏偏要把我手下的人弄走,耽误他的经学,影响他的前程!”

大喇嘛们装做吓得发抖,一个个趴在地上不停地磕头,就像老母鸡啄青稞。他们说:“活佛仁波青呀!请睁开你老人家的慧眼看一看呀!这札那谿卡,是个产妖女的窠子;我们派去的七个喇嘛,被她们勾引得还俗的还俗,私奔的私奔。拉萨老百姓还编了歌,在八角街上嘲弄我们。这回要不派娘热唐白群则这样佛心端正、慧根坚稳的喇嘛去管事,寺庙里就找不出一个合适的人了。寺产损失事小,败坏了大活佛你老人家的声誉事大呀!”



大喇嘛们这么一讲，活佛西绕坚赞只好点头同意。他把唐白群则招到法座跟前，亲自替他加持摸顶，嘱咐说：“去吧，我的好弟子唐白群则！你到了谿卡，万万不要和年轻女人调笑。在一百个女人里边，九十九个都是罗刹变的；出家人沾了女人的黑体，死后会落进最最可怕的地狱，受不完六道轮回的痛苦。”唐白群则心里根本就不想去当谿堆，嘴巴上还要“拉索”、“托及”地答应，活佛的话，是高山上滚下来的石头，谁敢顶回去呢！

走出经堂，大喇嘛们围上来，牛肚子一样肥胖的脸上笑成一朵花，顶额的顶额，拉手的拉手，恭喜他年纪轻轻就当上的色拉寺下最富饶的谿卡的头人，这是花一千两藏银子也买不到的好差事。背后，他们又给白宗姑娘，送去一封密信，命令她想出种种办法，勾引唐白群则还俗。这件事如果办成了，可以给她免差免债；如果办不成，不但要加差加息，还要用皮鞭讲话。白宗是札那谿卡最美丽的玫瑰花，大喇嘛们几次打她的主意，结果是玫瑰花没摘到，还扎了一手刺。提起她的名字，大喇嘛们牙根还是痒痒的。

藏历四月十五，唐白群则骑着大青骡子，从香嘎渡口过了拉萨吉曲河，到札那谿卡上任。谿卡外边的坝子上，里三层外三层围满了人，都想看一看色拉寺最有名的美男子。年轻姑娘有的捧着青稞酒，有的端来酥油茶，有的带着冰糖水果，她们想：只要唐白群则尝上一点点，哪怕是麻雀嘴壳那么大的一点点，也比过节还要高兴，比过年还要称心。

在花朵一样的姑娘里，穿着最漂亮的，是白宗姑娘；长得最美丽的，是白宗姑娘；笑声最响亮的，也是白宗姑娘。真是往前走一步，抵得上一百匹骏马的价钱；往后退一步，抵得上一百头牦牛的价钱；露齿笑一笑，抵得上一百只绵羊的价钱；抿嘴乐一乐，抵得上一百只山羊的价钱。她左手抱着七色小藏垫，右手捧起嵌着松耳石的小酒壶，扭动珞瑜玉竹一样的腰肢，走着海子轻波一样的脚步，笑嘻嘻地拦住娘热唐白群则的马头，说：“我叫札那白宗姑娘，请你尝尝我酿的酒甜不甜？请你试试我酿的酒香不香？”接下来，又用迷人的调子唱：

$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |\ \underline{\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}}\ \underline{\underline{2\ 2\ 7\ 6}}\ |\ \underline{\underline{5.}}\ \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{5\ 5\ 5\ 3}}\ |\ \underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |$   
 欢迎欢 迎， 欢 迎 娘热唐白 群 则 光 临， 欢迎欢 迎

$\underline{\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}}\ \underline{\underline{2\ 2\ 7\ 6}}\ |\ \underline{\underline{5.}}\ \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{5\ 5\ 5\ 3}}\ |\ \underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |\ \underline{\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}}\ \underline{\underline{2\ 2\ 7\ 6}}\ |$   
 群则 哈罗 光 临 光 临。 你 累 了 吧 请 你 下 马 坐 一 坐，

$\underline{\underline{5.}}\ \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{5\ 5\ 5\ 3}}\ |\ \underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |\ \underline{\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}}\ \underline{\underline{2\ 2\ 7\ 6}}\ |\ \underline{\underline{5.}}\ \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{5\ 5\ 5\ 3}}\ |$   
 下 马 坐 一 坐， 你 渴 了 吧 请 把 酒 尝 一 尝， 请 尝 一 尝。

$\underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |\ \underline{\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}}\ \underline{\underline{2\ 2\ 7\ 6}}\ |\ \underline{\underline{5.}}\ \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{5\ 5\ 5\ 3}}\ |\ \underline{\underline{5\ 1\ 6\ 1}}\ 2\ |$   
 这 酒 是 头 轮 酒 二 轮 酒， 二 轮 酒 酒 里 放 了



$\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |$   
 红糖 冰 糖, 红 糖 冰 糖, 煮酒用的 是 家乡 的 白青

$\underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ ||$   
 稞, 白青 稞, 酿 酒 的 人 是 我 白 宗 姑 娘, 白宗姑娘。

(白)娘热唐白群则骑在骡子上面,想起活佛的告诫,吓得浑身打颤,酒也不敢接,歌也不敢答,眼睛也不敢正看,偷偷在骡屁股上踢了一脚,像逃命一样跑进谿本府。白宗姑娘想哭哭不出来,想笑也笑不出来,只好懒洋洋地回家。

过了三个月,河谷里麦子黄了,札那谿卡的望果节到了。谿卡附近的男男女女,都在草坝子上跑马射箭、唱歌、跳舞;只有唐白群则,一个人钻在小经堂读经念佛。白宗姑娘穿着彩云一样鲜艳的衣袍,系着桃花一样病态的围腰,戴着星星一样闪烁的首饰,走进小小的经堂找唐白群则,还娇声娇气地唱:

$\frac{2}{4}\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |$   
 请你听一 听, 娘热 唐 白 群 则 听一听, 今天的一 年

$\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |$   
 一 度的 望 果 节 (呀), 望果节, 老头老太 婆 都在 喝酒 狂 欢,

$\underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |$   
 都 在 喝酒 狂欢, 你去唱唱 歌 好不 好, 你去唱 歌 好不好, 你去跳跳 舞

$\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ ||$   
 行不 行, 你去跳跳 舞 行不行, 不唱不跳的 话 出门 看看 热闹 成 不成?

(白)唐白群则偷偷看了一眼,白宗姑娘漂亮得叫他大吃一惊。他马上想起修行人的本分,脸儿羞得跟红布一样通红。他赶快低下脑袋,念了九遍六字真经,接下来唱道:

$\frac{2}{4}\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |$   
 请你听一 听, 扎 那 白 宗 姑 娘, 白宗姑娘, 我十三 岁

$\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |\ \underline{5.}\ \underline{6}\ \underline{5\ 5\ 5\ 3}\ |\ \underline{5\ 1\ 6\ 1}\ 2\ |\ \underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{2\ 2\ 7\ 6}\ |$   
 当喇 嘛 修 佛 身, 修佛身, 我十五 岁 捐 群则 积 功



$\underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid$   
 德， 积功德， 我 十七 岁 给 活佛 当 索本 当 索 本

$\underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid$   
 佛根像雪 山 一样 坚稳， 一样坚 稳， 一样坚稳， 菩 萨 脚 下

$\underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid$   
 发过 誓， 活佛面 前 受过戒。 我这辈 子 不跳 舞， 我这辈

$\underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \parallel$   
 子 不唱歌， 我这辈 子 不寻 欢 作 乐， 你 快 出 去。

（白）白宗姑娘十分失望，伤心得泪水打湿了花衣裳，歪歪扭扭地走出经堂。唐白群则也定不了心思念经学法，一个人坐在垫子上发呆。

又过了三个月，割完了青稞打完了场，雪花飘飘的寒冬到了。札那谿卡的大小差巴，家家户户忙着给寺庙支差。青稞堆在谿卡的院子里，各家各户要轮流派人看守。这一天晚上，正轮到白宗姑娘当班。天气冷得不得了，野狗冻得不敢吱声。白宗穿着单薄的衣衫，蹲在院子里索索发抖，她对着唐白群则的窗户这样唱：

$\frac{2}{4} \quad \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid$   
 请你听一 听 娘热 唐白 群 则， 请 你 听一 听 星 星 在 天 上

$\underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid$   
 冻 得 打 颤 啦， 打 颤 啦， 姑 娘 在 门 外 冷 得 发 抖

$\underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid$   
 啦， 发 抖 啦， 有 茶 让 我 喝 一 口， 有 火 让 我 烤 一 烤， 有 被 子

$\underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \mid \underline{5 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad 2 \mid \underline{3 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 7} \quad \underline{2 \quad 2 \quad 7 \quad 6} \mid \underline{5. \quad 6} \quad \underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 3} \parallel$   
 让 我 暖 暖 身， 暖 暖 身， 没 有 被 子 让 我 躲 躲 风， 躲 躲 风。



(白)唐白群则在里边听了,心里七上八下。开门吧,自己是一个喇嘛,夜半三更让一个年轻女子进来,成什么体统?不开门吧,让这么一个好姑娘在门外受冻,实在于心不忍。最后,还是咬了咬牙,狠了狠心,隔着房门告诉白宗:

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  ||  
我不能让你进来烤火,也不让你进来喝口茶,我不能借被御风寒,你快走 吧 姑娘!

(白)唱完,唐白群则在垫子上翻过来、滚过去,瞌睡不晓得飞到哪里去了。过了一阵子,他听见白宗坐在门外,“次秀”、“次秀”,哭得伤心。他身不由己,把门打开一条小缝,把白宗姑娘拉进了房中。

鸡叫头遍,唐白群则醒来,看见自己身边睡着美丽的白宗姑娘,上戴着订情的戒指,吓得不得了,连忙从垫子上滚下来。他想起自己多年积下的功德,佛法上的前程,这下子就像太阳下的雪花,溶化得干干净净,心里的骨头都急碎了,赶紧跑进小经堂,趴在菩萨的脚下,不停地磕头作揖,额头碰得鲜血淋漓。他对菩萨这样地哀求:

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  
哎 嗟 嗟 嗟 我多么难过,阿 嘛 嘛 嘛 我 多么悲伤, 千手千 眼

$\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  
观世 音, 大慈大 悲 的 强巴佛, 救苦救 难 众度 母, 剃度我的

$\underline{5\ 5\ 5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  ||  
西绕坚赞 大活佛, 请 赦 免 我的 罪孽,请指引我 一 条 生 路。

(白)这时候,白宗姑娘进来。递给他一张羊皮藏纸。唐白群则一看。是大喇嘛们要白宗勾引他还俗的密信。他做梦也没有想到,把他推下孽河苦海的,就是自己寺庙里的总管喇嘛、铁棒喇嘛一帮人,气得他身像树叶一样发抖,瘫倒在地,半天才醒过来。白宗说:“群则呵!我不是听了大喇嘛的话来害你,我是从心窝窝里喜欢你呀!”接下来,又真心实意地唱:

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 1\ 6\ 1}$   $2\ 2$  |  $\underline{3\ 3\ 2\ 2\ 7}$   $\underline{2\ 2\ 7\ 6}$  |  
请你听一 听 唐白 群则,请你听一 听, 听一听, 你看天上 白鹤 为 什么 双双飞



5. 6 5 5 5 3 | 5 1 6 1 2 | 3 3 2 2 7 2 2 7 6 | 5. 6 5 5 5 3 | 5 1 6 1 2 2 | 3 3 2 2 7 2 2 7 6 |

过，双双飞过？你看地上野鹿总是对对漫游，对对漫游，你看神龛菩萨为什么也有

5. 6 5 5 5 3 | 5 1 6 1 2 | 3 3 2 2 7 2 2 7 6 | 5. 6 5 5 5 3 | 5 1 6 1 2 2. |

公也有母，你看那人世间到处都有夫妻欢乐夫妻欢乐，你是单身男子，

3 3 2 2 7 2 2 7 6 | 5. 6 5 5 5 3 | 5 1 6 1 2 | 3 3 2 2 7 2 2 7 6 | 5. 6 5 5 5 3 ||

我是未嫁姑娘，未嫁姑娘，如果我俩结成双，神仙也会下来庆贺。

（白）白宗姑娘讲的道理，唐白群则没有话儿反驳。于是，两个人的情感，一天比一天亲密。好比金鹿离不开青草地，画眉鸟离不开柳树林。

札那谿卡到色拉寺，只有一两天的路。唐白群则和白宗姑娘相好的事，早有人偷偷报告了几个大喇嘛。不出三天，寺庙送来书信，叫唐白群则赶回去念经。

唐白群则一听，脸都吓白了，戒指戴在手上，左拔右拔也取不下来，就像生了根一样。他没有一点办法，拿一把羊毛包着，骑着大青骡紧赶慢跑回去。

念经的时候，铁棒喇嘛拿着根酥油筒那么粗的铁皮棒，“咱啷”、“咱啷”地走过来。他指着唐白群则的手指，怪声怪调地问：“喂！谿堆先生，手指上缠着羊毛干什么呀？”唐白群则说：“割青稞不小心，镰刀划破了手。”铁棒喇嘛心里早就有数，伸出狗熊一样的大手，抓住唐白群则的手腕，一把扯去指头的羊毛，当众露出多晃晃的订情戒指。

铁棒喇嘛高兴得不得了，当场大声嚎叫，像发情的公驴一样：“全知全能的大活佛请看呀！各位喇嘛群则请看呀！这个娘热唐白群则，自吹禅心比雪水还干净，佛根比雪山还坚稳，如今他干出了世界上最肮脏的事情，还把妖女的脏物带进了神圣的佛殿。”

大活佛西绕坚赞不停地叹息，脑袋摇得像双面的法鼓，离开法座到内室参禅去了，把唐白群则留给铁棒喇嘛处置。唐白喇嘛呢，早就吓掉了魂魄，哪怕全身都是嘴巴，也没有办法为自己辩解。铁棒喇嘛把他带到殿外，用生牛皮鞭子抽打。可怜唐白群则从小读经礼佛，皮肉细嫩得像白酥油，只挨了几鞭子，就皮开肉绽、鲜血淋漓、昏死过去。这时，白宗从札那谿卡跑来，跑在铁棒喇嘛脚边，苦苦地哀求：“大喇嘛呀大喇嘛！我不要你们免我的差，也不要你们免我的债，只求把这个可怜的人，赐给我去供养吧！”

铁棒喇嘛对她不睬不理，吩咐狗腿子狠狠地抽，狠狠地打！白宗姑娘把心一横，拿出密信要到活佛那里告状。铁棒喇嘛才收了鞭子，宣布唐白群则破戒还俗，永远革出教门，罚钱一千两藏银，重刷佛殿菩萨金身，同时还要出两驮酥油一驮茶，在札仓施茶三次，向全体喇嘛赔情。

白宗背着快要断气的唐白群则，回到自己家乡。像母羊爱护小羊一样，给唐白群则治病医伤。并且请了一位受人敬重的老人，专门到娘热地方去给唐白群则的父母双亲送信，信上说：“两位老人家的儿子在札那谿卡还了俗，和我白宗姑娘结了婚。从人才来讲也好，从相貌来看也好，我没有配不上他的地方。老



人家如果想念儿子，我们就一起到娘热山沟去；老人家如果不想念儿子，我们就在札那谿卡落窝啦！”两位老人对儿子还俗，本来就一肚子不高兴，这回白宗请人送信，更是火上添油，当场撕掉书信，退回哈达和礼品，还说：“我们家只有穿黄袈裟的喇嘛，没有黑脑壳的牲畜！”

唐白群则和白宗姑娘成亲以后，日子过得又和睦、又幸福。唐白群则从小当喇嘛，什么农活也干不来。好在白宗姑娘又强健、又能干，家里地里弄得有条有理。农闲的时候，她跑到山上砍下一捆捆桤柳枝条，扎成扫把到拉萨八角街卖钱。这里谈不上阔气，倒也不饥不寒。过了一年，白宗姑娘生下个胖儿子，一会儿叫阿爸，一会儿叫阿妈，唐白群则觉得这才是真正人过的日子，连天上的神仙也羡慕。

胖儿子三岁的时候，唐白群则的老父老母也回心转意啦。老阿妈赶着一头骡子能够驮动的东西，从娘热山沟来看望小两口。唐白群则怕老阿妈不高兴，把儿子藏在柳条筐里，嘱咐他跟小老鼠一样不要吱声。

老阿妈进门就问：“我的媳妇呢？”唐白群则说：“到山上砍扫帚条去了。”阿妈又问：“我的小孙孙呢？”唐白群则还没有回答，小胖子就从柳条筐里伸出手来，喊：“嫫拉①！抱我！”“嫫拉！抱我！”老阿妈抱出小胖子，左边脸上亲三下，右边脸上亲三下，笑得下巴都快掉下来了。

就在这个时候，白宗姑娘背着牦牛大的一捆桤条回来了，累得衣衫像水里泡过一样。老阿妈拉着她的手，左看右看，眼泪在脸上横流。她说：“好媳妇，你讲的不错，从人品、从相貌，你都比我那不争气的孽畜强得多！我们老两口花掉了半个家业，替他谋了一个很好的官职，过几天你们就搬到拉萨去，再不要到八角街上去卖扫帚了。”老阿妈住了三天，高兴得合不上嘴，带着小孙孙，跌跌绊绊回娘热去了。

俗话说：每道墙缝，都是一只偷听了的耳朵。唐白群则要到拉萨做官的事，不知怎么又传到了色拉寺大喇嘛的耳朵里。铁棒喇嘛带着几个狗腿子，连夜赶到札那谿卡，拥进唐白群则的家。屁股还没有挨垫子，便笑嘻嘻地说：“吉祥阿吉祥，大活佛原谅了你的过错，派我们请你回寺调去考格西！”唐白群则早就看出他们不安好心，死活不肯去，铁棒喇嘛一拍手，狗腿子就像老鹰抓小鸡一样，把他抓走了。就在这天晚上，喇嘛们偷偷地把唐白群则杀死在拉萨河边，尸体用牦牛驮着，翻达果拉山，藏在澎波地方一个小小的佛塔里。

白宗姑娘从山上砍桤柳回来了，找不到自己的丈夫，心里像钢刀挖戳，她到娘热山沟找，没有；到色拉寺找，没有，跑遍了拉萨全城，也没有。于是，她沿着拉萨河两岸呼喊，在荒山野岭中到处寻找。她一边奔走，一边呼叫着唐白群则的名字，别说有血有肉的人听了难过，就是无血无肉的石头也落泪伤心。就这样，她找了一天又一天，找了一月又一月，找了一年又一年，她美丽的脸庞憔悴了，她明亮的眼睛呆滞了，她苗条的身子佝偻了，可是，她还是天天找，月月找，年年找……到后来，白宗姑娘自己也失踪了。

有人说是投了拉萨河，有人说是成了疯子，有人说她爬上了高高的山崖，天天朝娘热地方盼望，最后自己的身体，也变成了一块崖石。

（拉萨市三套集成编委会译词 白曲译配）

\* 这个故事，原名“娘热·唐白群则和札那·扎姆白宗”，主要在拉萨、日喀则、山南一带流传。拉萨北郊的娘热山沟，有唐白群则庙，过去香火还挺旺盛。白宗姑娘死，这块崖石现在还在，当地传说她成了崖神。

① 嫫拉，奶奶的意思。

据1999年白曲于拉萨采风录音。



## 美丽的嘎玛微则姑娘

丹 增演唱  
马兴无记谱

(白)相传在那久远的年代,尤托刀仁山下有一个方圆几百里的王国,名叫帕鲁莱。

尤托刀仁山长满药材,年年岁岁取之不尽。山后有一个松石盆般的草原,草原上有数不清的羊群和牦牛,洁白柔软的羊毛像是天上的云彩,黑金子般的牛角好像威武雄壮的雕鹰。草原下区是一望无际的田野,鲜花在这里盛开,果实在这里成熟,飞禽走兽在这里漫游歌唱。所有这些,都属于国王索朗扎巴。我们要讲的故事,就发生在这个地方。

尤托刀仁山后住着差巴老两口,家里穷得叮当响,有了上顿没下顿。日子虽然过得清寒,可老两口整天乐呵呵的,因为他们有两个如花似玉的女儿。姐妹俩好像父母心上的金翅鸟,给他们带来了无限的欢乐。妹妹嘎玛微则温顺善良,一心一意孝敬父母;可姐姐边冬微则性情轻浮,对待父母三心二意。

国王索朗扎巴也有一对天真活泼的公子,分别由大王后和小王后所生。大公子名叫达桑,小公子取名阿莱达瓦。一次,阿莱达瓦奉父王之命,率领马夫阿枯等人,前往尤托刀仁山后收税。看到牧民们的生活十分艰难,阿莱达瓦决定免税一半。租税很快收完了,王子一行返回王宫,途中,他们在尤托刀仁山脚下搭起帐篷休息。

那天,嘎玛微则姐妹俩乞讨回来,发现山下有两顶八宝图案帐篷。边冬微则说:“好像是个大商人,我们去那儿求点布施吧!”嘎玛微则摇摇头:“不像商人,可能是帕鲁国王的代理头人收税来了。”边冬微则说:“如果是帕鲁国王的大臣,岂不更好?他们一定会给我们足够的东西。”嘎玛微则想了想,觉得有道理,于是点点头。姐妹俩在一条清凉的小河边,洗了洗脸,整整衣袍,看上去美丽如妙音仙女,苗条如西河柳。他们来到帐篷跟前,轻声喊:“请布施一点吃的喝的吧!”小帐篷里出来几个年轻仆人,看到两个姑娘,好比面前升起光芒四射的太阳,照得他们睁不开眼。呆立了片刻,赶忙施舍好多好多酥油和糌粑。调皮的仆人笑嘻嘻地说:“姑娘,我们这里少两位端茶送酒的女子,请留下吧!”嘎玛微则顿时羞红了脸,转过身去;边冬微则含笑不语,泉水一样的眼睛溜来溜去,瞧瞧这个青年,瞅瞅那个小伙儿。这时,大帐篷里响起脚步声,阿莱达瓦王子像一道彩虹出现。姐妹俩浑身一颤,自打娘肚子里出来,她们还没见过这么英俊的男子汉。王子的脸儿像十五的月亮,眼睛像雄鹰的翅膀,身材像高大的青冈树。他走近两位姑娘,温和地请她们吃东西,又问她们的名字和祖系。边冬微则说:“真没想到,王子骑在马上,却能看到地上的蚂蚁。我们本是帕鲁莱国王的大臣查巴多杰的女儿。因父亲得罪了国王,被免除官职,当了差巴。现在父母年老体弱,我们只好乞求布施来维持生活。”王子一听,生气地瞪圆了眼睛,他哪里相信会有这等事!正要发火,一位侍从说:“公子息怒,请听我言!本不该告诉你这件事,但我很可怜两位姑娘,只好对你说明事实的真相。十七年前,你的母亲生下了你,当时,达桑公子五岁。国王像天上的太阳一样,待人公道,不偏不倚。可是两位王后为了争宠,结下仇怨。大臣们也分成两派,强曾大臣、珠杰大臣倾向大王后;查巴多杰大臣倾向你的母亲。自从你出生后,大王后越来越不安,生怕你抢了达桑公子的王位继承权。查巴多杰大臣白天黑夜守护着你。一天半夜,你的卧室里忽然传出叮叮当当的响声,原来是查巴多杰大臣和强曾大臣打了起来。强曾大臣持刀闯进卧室,想杀死你,可他反诬查巴多杰大臣想杀你。明眼人一下就看穿了真相,只



因大王后一方人多势众,不敢直言。于是,查巴多杰挨了一百五十鞭,被赶出王宫。当时,他的妻子已经生下两个女孩,看起来就是她们。”王子听到这儿,长叹一声,说:“原来是这样!你应当早告诉我。”侍从说:“现在还得请王子不露声色!俗话说,牛老了到宰场,人老了到法庭。此事终会有结果的。”王子点点头,转而面对两位姑娘。嘎玛微则的温柔深深打动了王子。他吩咐仆人取来漂亮的衣服和首饰,命两位姑娘穿戴好,然后带着他们启程回宫。边冬微则高兴极了,经过阿萨拉姆山顶的时候,她悄悄对妹妹唱道:

1 = F  
♩ = 120

$\frac{2}{4}$  3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 | 3 5 1 6 6 |

山 是 阿萨拉姆 (哟), 看 阿萨拉 姆 (哟), 羊 群,

6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 | 3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 |

朝 着 山 下 跑 (哟)。 这 些 羊 群 的 主

3 3 0 | 3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 ||

人 (哟), 不 是 我 们 是 谁 (哟)!

(第 2、3、4 段词)

山是阿萨拉姆哟,  
看阿萨拉姆山下,  
牦牛在蹦蹦跳跳。  
群群牦牛的主人,  
不是我们是谁哟!

尤托刀仁山前山后,  
羊毛堆成了山,  
粮食堆成了山。

羊毛粮食的主人,  
不是我们是谁哟!

帕鲁莱王国宫殿里,  
珍珠堆成了山,  
金银堆成了山,  
这些宝贝的主人,  
不是我们是谁哟!

(白)嘎玛微则心里闷闷不乐。

$\frac{2}{4}$  3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 | 3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 |

(唱)高 兴 吧 高 兴 吧, 边冬微则 高 兴 吧! 抛 弃 了 阿 爸

5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 | 3 5 1 6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6 <sup>5</sup>5 5 3 | 3 3 0 ||

阿 妈 (哟), 不 知 羞 耻 的 行 为 (哟)!



(第2、3、4段词)

神仙日子没过过，  
白天做梦黑夜想。  
好运终于来到了，  
你从此荣华富贵哟！

从前帕鲁莱国王，  
用皮鞭抽打父亲。

要是你想谢大恩，  
那你就好好谢谢哟！

姑娘嘎玛微则我，  
不想要珍珠金银。  
只想和阿爸阿妈，  
相依为命尽天年哟！

(白)终于到了帕鲁莱王国的都城，城里城外长号吹响，海螺呜呜。宫殿中门大开，国王和王后站在台阶上迎接王子。

几天以后，王宫举行了盛大的婚礼。各国贵宾和使节，向达桑王子和边冬微则王妃、阿莱达瓦王子和嘎玛微则王妃，献上哈达和礼品。两对王子王妃，走到贵宾中间，朝天空抛洒青稞，弹送美酒。臣民百姓，也欢天喜地，歌舞了整整七个白天，又七个夜晚。

从此，边冬微则好像到了天堂，享不尽的金银珠宝，吃不完的百味食品，左边有一百个侍女端茶，右边有一百个仆人送酒。她恣情享乐，早把父母忘到了脑后。

嘎玛微则白天黑夜思念父母，有时甚至想从王宫逃走。但是指不了小王子一番深恩厚爱，又见他常给阿爸阿妈送去吃穿财物，才暂时依顺王子的心愿，在宫中住了下来。

很久以来，帕鲁莱王国四方太平，百姓相安无事。忽然有一天，宫中不知从哪儿飘来一张天书，上面写着：“北方的魔鬼已张开血盆大口，要降服帕鲁莱王国。速命阿莱达瓦王子带兵降服妖魔。”王宫顿时乱作一团。国王坐立不安，和大臣们紧急商议后，命阿莱达瓦王子和诰命大臣强曾出兵北上。

王子燕尔新婚，就要和娇妻生离死别。临行前，他紧紧握住嘎玛微则的手，唱：

1 = D

♩ = 124

$\frac{2}{4}$  2 2 6 i | 2 - | 2 3 2 3 | i 2 i 6 | 2 2 2 | i 2 i 6 i |  
美 丽 的 嘎 玛 微 则， 我 心 上 的

i - | 2 i 6 | 6 i 6 i | 6 i 6 5 | 5. 6 | 4 5 4 2 |  
油 脂， 天 神 已 有 预 言 我 要

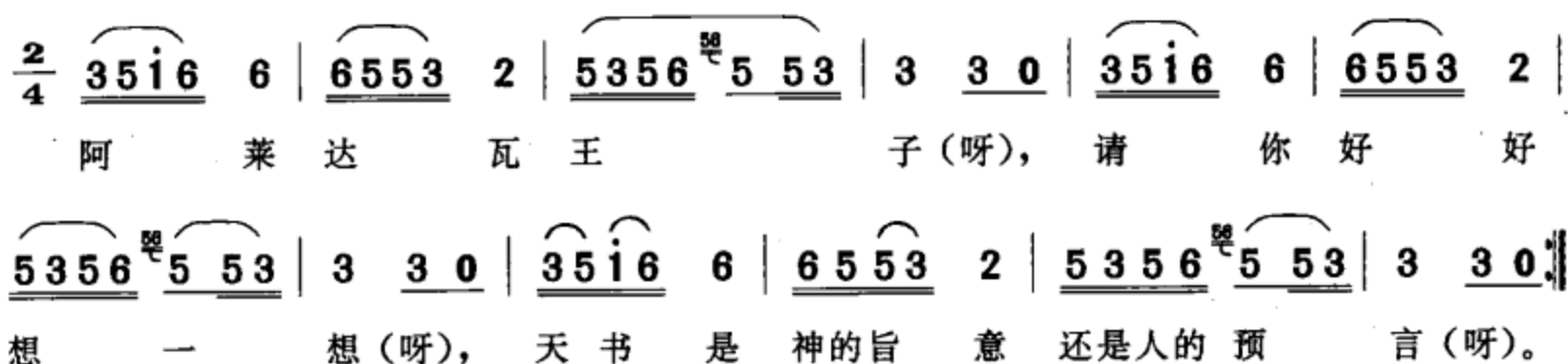
5 5. | 5 6 5 4 6 | 5 - | 5 0 | i 3 2 3 | 2 | 2. 3 |  
率 兵 北 上 (呀)， 最 快

i 2 i 6 | 2 2. | 2 2 i 6 | i - | i 0 | i i 6 i |  
三 年 回 来， 最 慢 五 年 回 来， 耐 心 等 待

5 - | 5. 6 | 4 5 4 2 | 5 5. | 5 6 5 4 6 | 5 - ||  
我 日 后 重 逢 相 见。



(白)嘎玛微则热泪盈眶唱到:



(第2、3、4段词)

请你准我三年假,  
 让我回阿爸身边,  
 让我到阿妈床前,  
 孝敬他们度晚年。

要是不能回家去,  
 就请让我跟随你;

和阿莱达瓦少年,  
 共患难共担风险。

若你还是不答应,  
 请记住话儿三句;  
 要是成了耳旁风,  
 只好来世见到你。

(白)王子说:“我心上的油脂啊,嘎玛微则!你的第一个请求我不答应;第二个请求我也不答应;要嘱咐的三句话,我舍命也要牢记在心里。”



(第2、3段词)

饮食的头份,  
 万万不能吃;  
 请诰命大臣,  
 第一个品尝。

三年日子里,  
 美酒要戒掉;  
 白天和夜晚,  
 刀剑不离身。

(白)王子点点头,和姑娘紧紧拥抱,挥泪告别,然后飞身上马,率兵北上。

一路跋涉,阿莱达瓦王子精神饱满,朗朗的笑声像洪钟在山谷回荡。吃饭的时候,王子总把头份饮食让给诰命大臣强曾,说:“你是我们祖辈的大臣,应该请你先吃。”大臣向王子敬酒,王子谢绝了,声称三年戒酒。大臣心怀鬼胎,想:“是不是秘密泄露了?”

阿莱达瓦王子出发后,嘎玛微则的贴身侍女和仆人忽然一个都不见了。一天,国王把嘎玛微则叫到跟前,骂道:“不要脸的贱货!你白天黑夜和那些来路不明的野男人鬼混,不害羞吗?把装饰摘下来,从明天起,白天上山砍柴,早晚和仆人打水。”嘎玛微则惊呆了,“父王,嘎玛微则我从没说过针尖大的谎话,我不会做那样的事!”国王板着脸,吼道:“撒谎!女仆雪戈亲眼看见的,你的姐姐也说你过去就是不安分的贱种!”



可怜的嘎玛微则，被迫脱去白绸子长袍，换上一件破旧的藏袍；解下蓝缎子腰带，系上一根黑牦牛绳；取掉了珍珠项链，挂上一串骨头念珠。姑娘忍受不了这样的屈辱，跑去责问女仆雪戈。雪戈是一个比狐狸还狡猾的女佣人，她尖声尖气地说：“啊啧啧！圆圆的豌豆粒，从豆荚中长出就如此，不是谁用手搓成的；孔雀羽毛闪蓝光，蛋壳里孵出就如此，不是谁用手绘成的；你做出那样的丑事，说明你生性就如此，不是谁用嘴说成的。前天中午我给你送茶，发现你正和一个男子亲嘴，我赶紧避开了。隔了一会儿再来，门窗已关得严严实实。我从门缝往里一瞧，啊呀呀，你们两人正抱在一起……”正说着，边冬微则来了，一见妹妹开口就骂：“你从前就不安心，只不过瞒住了我。前天你又做出那样的丑事，真是丢尽了我的脸！”嘎玛微则气得头顶发麻，浑身哆嗦，她虽有山那么大的真理，可跟谁去讲呢？挨了一顿痛打之后，嘎玛微则从此每天和王宫的奴隶一起，干各种各样的苦活，吃酒渣磨成的酸糌粑。天长日久，姑娘瘦得皮包骨头，黑金子一样的头发大把大把往下掉；脸上的污垢一层又一层，痛苦的眼泪和辛劳的汗水在上面划出一道道沟纹。

再说强曾大臣一路苦思苦想，如何杀死阿莱达瓦王子。想在食物里下毒，可王子总让他先吃；想在酒里下毒，王子又戒了酒；想使用武力，可王子武艺高强，白天黑夜刀剑不离身。大臣的诡计一直未能得逞。他们走啊，走啊，往北行走了一年多时间，没有碰上一个魔鬼，王子意识到中了奸计。诰命大臣见阴谋败露，吓得从马背上掉了下来。王子“唰”地抽出腰刀，诰命大臣“扑通”一声跪倒在地，连喊饶命，说：“大王后和边冬微则王妃假造天书，欺骗国王。她们赏我九十九块金币，让我带上毒草一把香，伺机谋害你。她们还给了女仆雪戈一串珍珠项链，让她诬陷嘎玛微则姑娘。”王子见大臣说了实话，收回宝刀，心想：“嘎玛微则的三句话救了我的命，可她现在生死难测。”担忧和思念的烈火燎烤着王子的心房，他掉转马头，率兵回国，一路快马加鞭，爬大山好比爬梯子，爬小山好比跨门坎；过平川好比卷白纸，过山涧好比读经书。半年之后，便到了尤托刀仁山脚下，也就是王子第一次收税遇见嘎玛微则姐妹的地方，阿莱达瓦命士兵们在此休息。这时，远处来了一个要饭的女人，阿莱达瓦王子对她唱道：

1 = D  
 $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  6  $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  
 可 怜 的 女 人 啊      请 你      告 诉      我，      帕 鲁

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 6  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6  $\dot{1}$  6 5 | 5. 6 |  
 国 的      庄 园      现      在      是      否      兴      旺，

$\underline{4}$   $\underline{5}$   $\underline{4}$  2 |  $\underline{5}$  5. | 5  $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{4}$   $\underline{6}$  | 5 - | 5 0 |  
 兴      旺？      现      在      是      否      兴      旺？



$\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  
 宫 中 王 父 王 母 待 人

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  - |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  
 是 否 善 良? 微 则 姑 娘 的

$\dot{4}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{2}$  |  $\dot{5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{6}$  |  $\dot{5}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{0}$  |  
 身 体 是 否 健 康 (哟)?

$\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  
 (女人唱)英 俊 的 少 年, 请 你 听 一 听, 听 一 听,

$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{4}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{2}$  |  
 听 一 听, 我 不 知 道 什 么, 帕 鲁

$\dot{5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{6}$  |  $\dot{5}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{0}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  
 庄 园, 帕 鲁 庄 园, 嘎 玛 微 则

$\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  
 姑 娘 我 从 未 听 说, 嘎 玛 微 则 姑 娘

$\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{4}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{2}$  |  $\dot{5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{6}$  |  $\dot{5}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{0}$  ||  
 我 从 未 看 见 过 (呀)。

(白)王子失望地叹了一口气,给了女人很多东西。女人鞠躬道谢,转身走了三步,又回过脸来伸出舌头再次道谢。王子突然发现,她的牙齿又整齐又漂亮,嘴唇像盛开的莲花。仔细一瞧,原来是嘎玛微则姑娘。



看到自己心爱的妻子变成这副模样：美丽的脸庞丑陋了，明亮的眼睛呆滞了，苗条的身子佝偻了，王子的心像有千把刀子往里戳。他和姑娘抱头痛哭。强曾大臣七天七夜不进食，不合眼，向王子和嘎玛微则磕了千万个头，立下钳子一样的重誓：回到王国后，若不揭露坏人，就像屠夫刀下的黄牛，尸分肠裂，血溅八方。

帕鲁莱王宫巍峨耸立，七道宫门像彩虹落在平川。白石的高墙，黄金的屋顶，水晶的梁柱，珊瑚的长廊。宫门两边，排列着几千名身穿各色盔甲的武士，刀光闪烁，欢声如雷，迎接北上归来的勇士。

强曾大臣昂首挺胸骑马走在队伍最前边。边冬微则王妃站在大殿中央，手捧青稞酒，向大臣致敬：

1 = D

$\frac{2}{4}$  3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 |  
欢迎欢 迎，北方归 来 大 臣（哟），你渴了 吗？

6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 |  
大 臣 请喝一碗接风 酒（哟），你饿了 吗？大 臣

5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 |  
请你吃块好麻 松（哟）。你累了 吗？大 臣 请你卸下腰间宝

3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 ||  
刀（哟），马瘦了 马瘦了 请你喂它青青绿 草（哟）。

（白）强曾大臣目不斜视。

$\frac{2}{4}$  3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 |  
（唱）谢 谢（啊）谢 谢（啊），边冬微则王妃（哟），我不渴我不饿

5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 | 3 5  $\dot{1}$  6 6 | 6 5 5 3 2 | 5 3 5 6  $\overset{\text{♯}}{5}$  5 3 | 3 3 0 ||  
身子也没受累（呀），还你毒草一把香和九十九块金币（哟）。

（白）边冬微则的脸，刚才还像太阳照在雪山那样明亮，现在成了阴沉沉的黑岩石山。只见阿莱达瓦王子突然从队伍中出现，径直奔到国王跟前，说：“父王啊，北方的牧民祖祖辈辈安居乐业，从来不做伤天害理的事情，哪里会有什么魔鬼？”国王半信半疑，“那么天书是怎么回事？我把它当作神旨，直到现在还放在佛龕里。”这时，强曾大臣向国王磕了七个长头，一五一十交代了阴谋的前前后后。国王怒火万丈，大声喝道：“妖风刮起泥沙，眯住了我的眼睛，可现在我又看清了一切！该惩罚那些真正的魔鬼了，把女仆雪戈扔下水；把达桑公子和边冬微则，赶到尤托刀仁山下当差巴；我要让阿莱达瓦继承王位！”话间刚落，阿莱达瓦和嘎玛微则双双跪下，乞求父王宽恕罪人，允许他们去当差巴，否则就自刎堂前。国王无可奈何，只好答应了他们。



从此，阿莱达瓦王子和母亲妻子来到尤托刀仁山下，与嘎玛微则的父母一起生活。好比雪山升起红太阳，他们的生活沐浴着幸福的阳光。

年深日久，索朗扎巴国王逐渐衰老，昏聩国事了。达桑王子和边冬微则王妃仍旧过着花天酒地的生活，对百姓的疾苦不闻不问。宫中一些大臣和百姓们，敬佩阿莱达瓦王子和嘎玛微则姑娘，在尤托刀仁山前山后，传颂着他们的美德。边冬微则一伙人又嫉又恨，尖牙齿咬得“咯咯”响，“那些聪明的大臣，一定会想办法，让阿莱达瓦继承王位。无论祸也罢，福也罢，我们要斩草除根。”

一天，大王后对国王说：“收税的时节又到了。还是像从前一样，请阿莱达瓦王子去北方好不好？达桑王子去南方行不行？”国王点头同意了。

阿莱达瓦王子不敢违抗父命，请求强曾大臣和驷官随行。嘎玛微则的父亲查巴多杰说：“王子啊，事情不简单！这次我老大臣要亲自为你引路。”他们出发了，走上一条不为人知的羊肠小路。

王子走后，嘎玛微则每天在家织氍毹，盼着父亲和王子平安归来。一天，门外来了一个商队，想用干茶叶换点烧好的茶喝。母亲急忙端茶送酒，商人们喝足后，老板说：“太太，听说你有一位美丽的姑娘，我们想见见她。”母亲说：“她不在家，跟丈夫到北方收税去了。”在里屋的嘎玛微则感到事情不妙，急忙躲藏起来。老板说：“刚才我们进门时，听到织氍毹的声音。”说着照直奔到里屋，“啊呀呀，织机上有姑娘的香味。如果见不到她，我们就不走了。”母亲又急又怕，吓得浑身哆嗦。这时，嘎玛微则出来了。老板一看，就像老鹰叼山羊，抱起姑娘夺门而出。马蹄声声，尘土滚滚，一队人马转眼无影无踪。

三个月后，阿莱达瓦王子收完税，按期返回。这时，早已有人守候在阿萨拉姆山顶，只等王子路过，推下牦牛大的石头。可是王子一行抄小路绕过了埋伏。他们走到一个荒无人烟的山谷，一条银光闪闪的瀑布飞流而下。王子正要下令休息，忽然发现前面不远的地方有一顶白帐篷，便率人去查看。只见帐篷外悄无一人，帐篷里面坐着一个人，围巾裹住了头和脸。王子轻声问：“少年啊，请问你从哪里来？你的家乡在何方？”那人瞪大眼睛盯着王子，半天不做声。过了好久好久，才猛然站起身来，抱住王子，“是做梦还是真的？我又见到了你啊！”说着扯掉围巾，王子一看，原来是心爱的嘎玛微则。姑娘泪流满面，讲述了自己的遭遇。那些商人按照大王后的指令，要把她送到东方荒漠去。商人们虽然同情姑娘，可大王后的指令就像威严的雪山。嘎玛微则说：“我常对他们讲，你们害死了阿莱达瓦王子，我也没有什么活头了，请你们把我杀了吧！所以商人们对我很是放心，现在他们打猎去了，只留下我一个人在这。”王子听了感慨万端，俗话说的好，像针尖一样的世界，不会有衣食的安宁。这个时候，商人们带着野羊野兔回来了，发现有人，老板急忙抽出腰刀，阿莱达瓦王子说：“我是帕鲁国的公子。因为前世的缘分，我又见到了嘎玛微则姑娘。请你把我们的脑袋砍下来，送给大王后去吧！”老板一听，从马背上打开达卓，拿出装满金币的皮口袋，往地上一摔，说：“如果杀死你们，神要让我下地狱的。只因我贪财，做出这样丧尽天良的事情。请你们宽恕我！”

老板和王子一起回到帕鲁国，向国王禀告了详情。王宫敲起了从来没有敲过的大鼓，吹起了从来没有吹过的长号。都城百姓全部聚集到这里，国王当众宣布，把大王后、达桑公子和边冬微则发配到洛巴地区。阿莱达瓦王子继承了王位。

（拉萨市三套集成编委会译词 白曲译配）

据1999年白曲于拉萨地区采风录音。



# 古 尔 鲁

## 概 述

“古尔鲁”，按《藏汉大辞典》释意：“古尔，名词。道情。含劝诫意义，是可以讽咏的宗教歌词”。“鲁”为歌之意。古尔鲁即道情歌，也有称为道歌的。

古尔鲁最早出现于象雄王朝辛绕·米沃且执掌雍仲本教之时，“古尔鲁歌声是解除轮回苦难之福音”。<sup>①</sup> 据称，古尔鲁歌神有 13 尊，除了“沃德贡杰”外，其余 12 尊歌神都是巍巍耸立于西藏各地的雪岭高山之神。根据敦煌古藏文文献记载，止贡赞普被害后，其子浪赤唱出了《阿瓦尼帮之古尔鲁》。古尔鲁来自本教徒说唱故事师和说唱“德乌巴”（即猜谜巫卜者）。

在 7—9 世纪吐蕃王朝时期，古尔鲁不仅在民间，而且在土室贵族中广泛流传，甚至有些传播佛教的著名人物，也使用“古尔鲁”这种说唱形式，来宣扬佛教教义。据《敦煌本吐蕃历史文书》记载，凡吐蕃赞普王、王后及王子演唱的都称为“古尔”；凡相、臣、妃子演唱的都称为“契”；凡庶民百姓演唱的都称为“鲁”。据《五部遗教·国王篇》记载，在建成桑耶寺所举行的竣工典礼上，赞普、莲花生、大臣、王妃及译师们，每人都唱了一曲古尔鲁，合计有 27 种歌名的记载。赤松德赞时期，古尔鲁已开始分支，成为民间古尔鲁和宗教古尔鲁两个部分。民间古尔鲁，因为有《格萨尔》史诗艺人运用其说唱曲调而获得更大的发展。宗教古尔鲁的曲名，多称为“金刚古尔”或“古尔”。从 8 世纪开始，有许多著名的佛教高僧创作了众多的宗教古尔鲁。

11 世纪以后，藏传佛教各个派别兴起，其中，噶举派格外重视把古尔鲁当作歌颂和传播该派教义的重要手段。从玛尔巴开始，到米拉日巴及其以后的众多噶举派僧人为众生创作了不少金刚古尔。其中最为著名的是米拉日巴，他以自己坎坷不平的幼年生活，以及之

<sup>①</sup> 引自《八界抉择之本意记》，本教经书第 22 页。

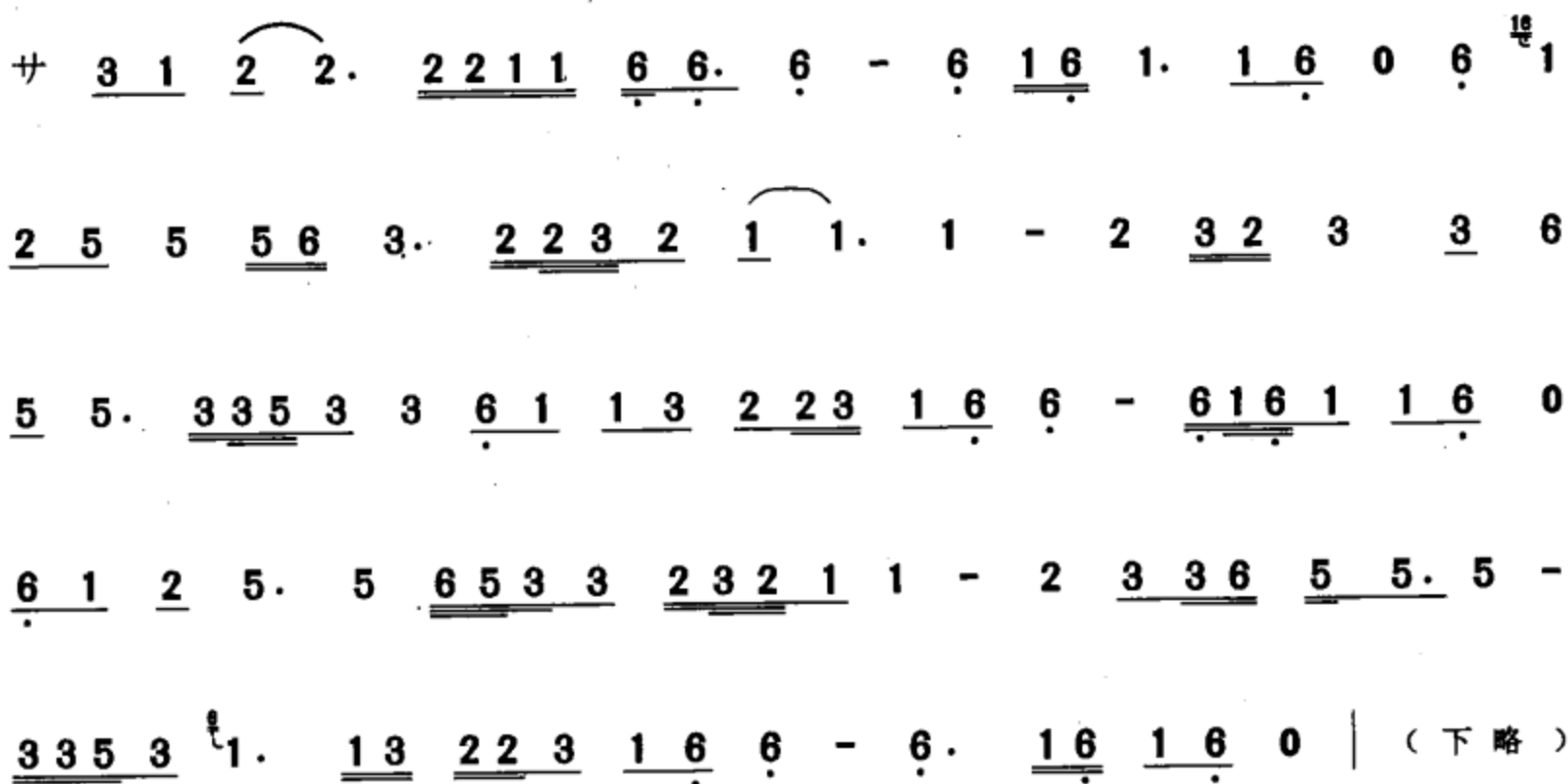


后艰苦卓绝的覆雪岩洞修行寻求正果等亲身经历为主线,同时以世间的丑恶现象以及自然风光等为内容,用譬喻、比拟、衬托、夸张、对比等文学艺术手法,配以清闲自在的音调为歌,从而把古尔鲁道歌推向了意境悠远的艺术高度。米拉日巴对后世影响很大,在他去世300多年后,经其母系家族的后裔,僧人桑吉坚赞四处搜集、整理、编辑出一部完整的、驰名中外的《尊者米拉日巴盛解古尔鲁》说唱道歌集。该道歌集共计61章,长短古尔鲁384首,其中62首是米拉日巴的门人、信徒、施主与前来为害的鬼神等所唱的道歌。可惜的是这部道歌集只有歌词没有曲调的记录。根据当代西藏音乐家雪康·索朗塔杰著《歌舞概论》中记载,20世纪30年代在珠穆朗玛峰附近的绒布寺还有个叫绒布桑吉的著名喇嘛,会唱米拉日巴留下的一些道歌。

例1:

1 = E

(米拉日巴道歌)



(谱例引自更堆培杰著《西藏音乐史略》106页)

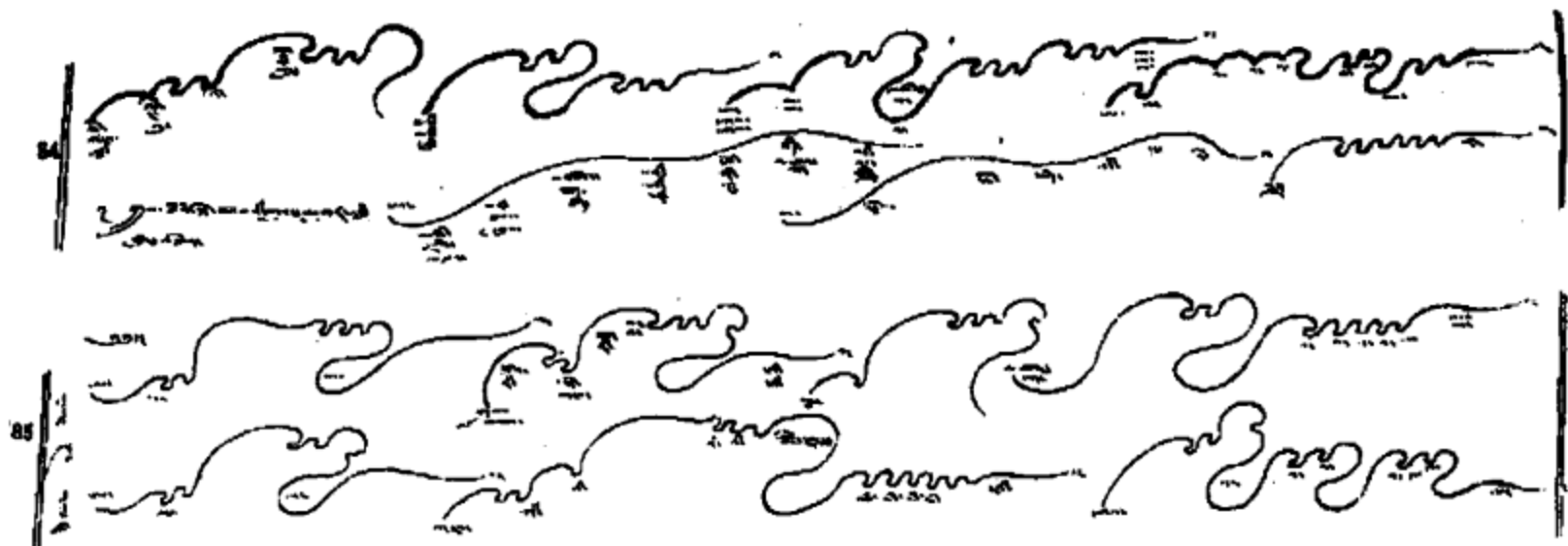
对于以上谱例,西藏音乐学家更堆培杰认为:“在他(指米拉日巴)所唱的这首缓慢自由、从容平和而又古朴的道歌旋律,是否原汁原味地保留当年米拉日巴古尔鲁道歌的音调我们还无法确定。但是,由于这些道歌音乐毕竟都是诸师徒一代又一代口传心授传承而来,因此,通过这首我们起码还能领略其当年米拉热巴古尔鲁音乐旋律的基本轮廓及其风格。”<sup>①</sup>

① 引自《西藏音乐史略》第106页。



随着古乐鲁的进一步流传,在西藏历史上出现了一系列编唱古尔鲁的高僧大德,继玛尔巴之后有噶举派的印度祖师纳洛巴、达波噶举派的创始人达波拉杰、尊者米拉日巴、日琼巴、窘仓巴、玛古俄角、祥译师、卓译师、达热勋仁、强色·索朗坚赞、玛吉仁玛法王、色吉坚赞、五夏巴·仁钦嘉措法王、曲扎巴等等。特别是噶举派后辈们在编唱古尔鲁的同时,还把古尔鲁道歌的词和曲线乐谱记载于经页上,使之更便于传唱。以下是后期达布噶举派珠多尼木娃所作道歌,曲线乐谱。

例 2:



(谱例引自更堆培杰著《西藏音乐史略》第 107 页)

17 世纪以后,出现了许多比较有影响的古尔鲁道歌歌词的专著,如达拉那他、七世达赖格桑嘉措、丹贝准美、晋美旺布、洛桑曲吉尼玛、夏尔格丹嘉措、吉帕邦喀、竹巴衮钦白嘎尔、恰当强巴曲塔尔、至尊多罗那他、丹贝宁切堪布等人,都作有一部或多部道歌集。特别值得提出的是,六世达赖仓央嘉措编创了一系列脍炙人口的情歌,都属于运用古尔鲁曲调演唱的道歌。这些古尔鲁情歌在民间广泛流传,其中不少歌词被拉萨的民间艺人谱写成“囊玛”歌曲,使当时流传拉萨不久的囊玛歌舞音乐,增添了新的内容,而令人耳目一新,百唱不厌。

古尔鲁的表演形式,为一人或众人诵唱和吟诵。唱词属于鲁体民歌结构,每句音节数量不等;音乐旋律接近诵经音调,音域不宽,基本音域在一个八度之内,节拍以  $\frac{2}{4}$  为多数,节奏较平稳。在《藏史残卷》中保留有一首布德贡杰唱的古尔鲁歌谣的唱词。以下是一首目前在民间流传的曲例。



例3：

1 = A

选自《用鲜花来献供品》唱段  
(曲 桑演唱)

$\text{♩} = 174$

$\frac{2}{4}$  1 1. 6 | 5 5 5 | 2 2. 1 | 2 3 5 4 2 |

北 方 愚 昧 的 黑 暗 地， 犹 如

1. 6 2 2 1 | 1 1 | 1 0 0 ||

日 轮 照 雪 山。

上例是一首上下句体结构的古尔鲁，采用宫调式五声音阶。曲调古朴、单纯。

目前，古尔鲁这种艺术形式，除了在寺庙和僧人中仍有少数流传外，在民间很少有人说唱，已近失传。



# 基本唱腔

## 海众来跳舞

(选自《悟境精义》)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = B

$\text{♩} = 48$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6 \quad 6}}$   $\underline{\underline{6 \quad 6 \quad 6}}$  |  $\underline{\underline{6 \quad 1}}$   $\underline{\underline{1 \quad 6 \quad 5}}$  |  $\underline{\underline{4 \quad 5}}$   $\underline{\underline{4}}$  |  $\underline{\underline{5 \quad 5}}$   $\underline{\underline{1 \quad 1 \quad 1}}$  |

vjigs med brtul zhugs spyod pavi rnal vbyor

修 无 畏 禁 的 瑜 珈 行 者 我 以 有 寂 平 等 散 布 的

$\underline{\underline{1 \quad 1}}$   $\underline{\underline{6 \quad 1}}$  |  $\underline{\underline{2 \quad 3}}$   $\underline{\underline{1 \quad 1}}$  |  $\underline{\underline{6 \quad 1 \quad 6}}$   $\underline{\underline{5 \quad 5 \quad 5 \quad 5}}$  |

vkhor vdas mnyams par brdal bavi dgongs spyod kyis

密 意 行, 在 我 执 请 神 鬼 之 上 来 舞 蹈。

$\text{♩} = 69$

唱腔	0	0	$\underline{\underline{2 \quad 2 \quad 5}}$	$\underline{\underline{4 \quad 4}}$	$\frac{3}{4}$	$\underline{\underline{4 \quad 2 \quad 1}}$	$\underline{\underline{1 \quad 6}}$	$\underline{\underline{5 \quad 5}}$
			bdag vdzin	lha vdrevi		steng du	bro zhig	rdung
			粉 碎	二 取		生 死 轮	回 之	分 别,
铃	0	X	X	X	$\frac{3}{4}$	X	X	X
鼓	X	X	X	X	$\frac{3}{4}$	X	X	X

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \quad 6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{1 \quad 1}}$   $\underline{\underline{1 \quad \flat 7 \quad 1}}$  |  $\underline{\underline{2 \quad 4}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{1 \quad 7 \quad 1 \quad 6}}$  |

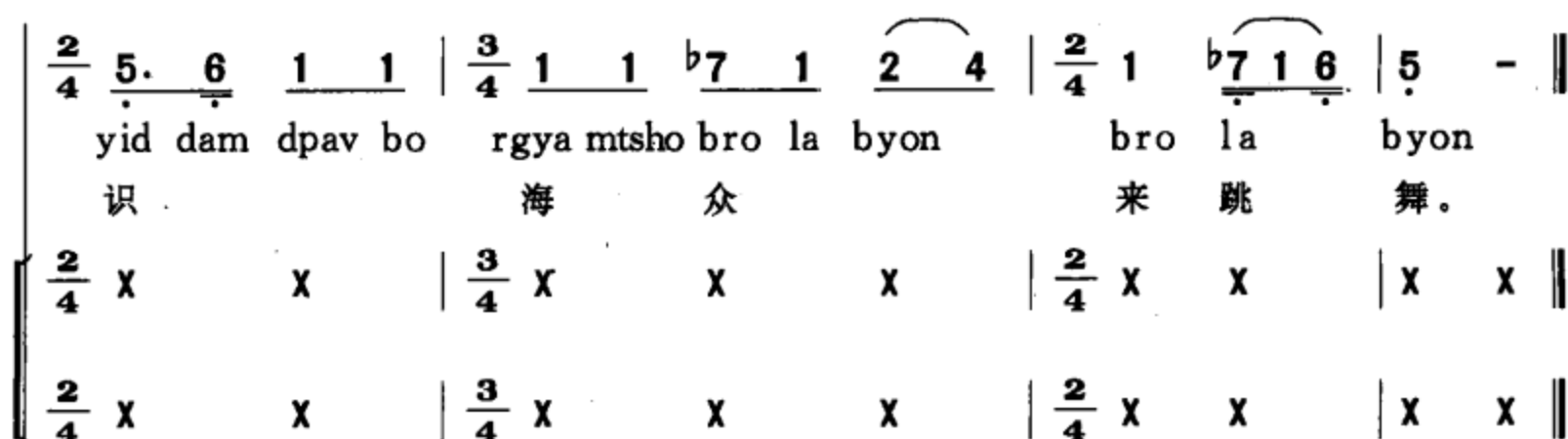
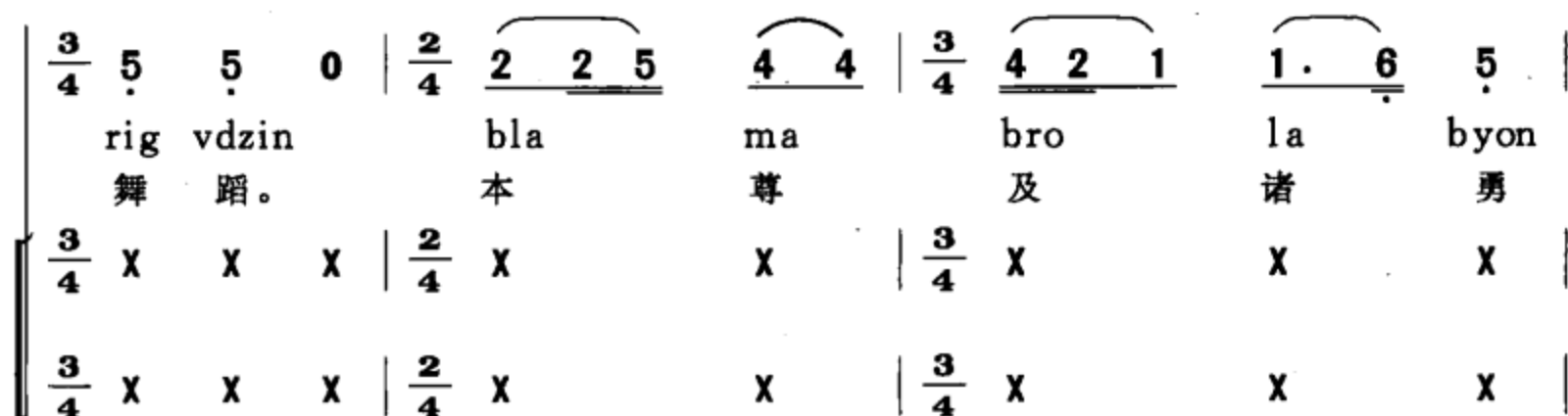
gnyis vdzin vkhor bavi rnams rtog rdul du slog rtsa rgyud

持 明 根 本 借 承 上 师 来

$\frac{2}{4}$  X X |  $\frac{3}{4}$  X X | X |  $\frac{2}{4}$  X X |

$\frac{2}{4}$  X X |  $\frac{3}{4}$  X X | X |  $\frac{2}{4}$  X X |





(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

## 自相光明大乐界

1 =  $\sharp C$

丹珍旺姆等演唱  
米 玛 洛 桑记谱





1 = A

♩ = 144

0 0 | 1 1 1 6 1 | 2 2 2 3 2 | 1 6 1 6 |

rtsa bavi bla ma drug pa rdo rje vchang dgongs brda

第 六 本 师 金 刚 持, 意 表

X X X | X X | X X | X X X

X X X | X X | X X | X X X

5 5 | 6 2 2 2 | 1. 5 2 6 | 5 - | 0 0 ||

snyan brgyud bla ma yid dam lha

耳 传 师 本 号。

X X X | X X | X X X | X X X ||

X X X | X X | X X X | X X X ||

(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲于 2004 年 5 月在拉萨地区采风录音记谱。

## 身相好之威光闪闪亮

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C

♩ = 54

$\frac{2}{4}$  6 - | 5 6 5 | 3. 6 5 | 5 3 3 | 2 5 |

dbyings zag med chos skuvi nam mkhav la mdangs vjav

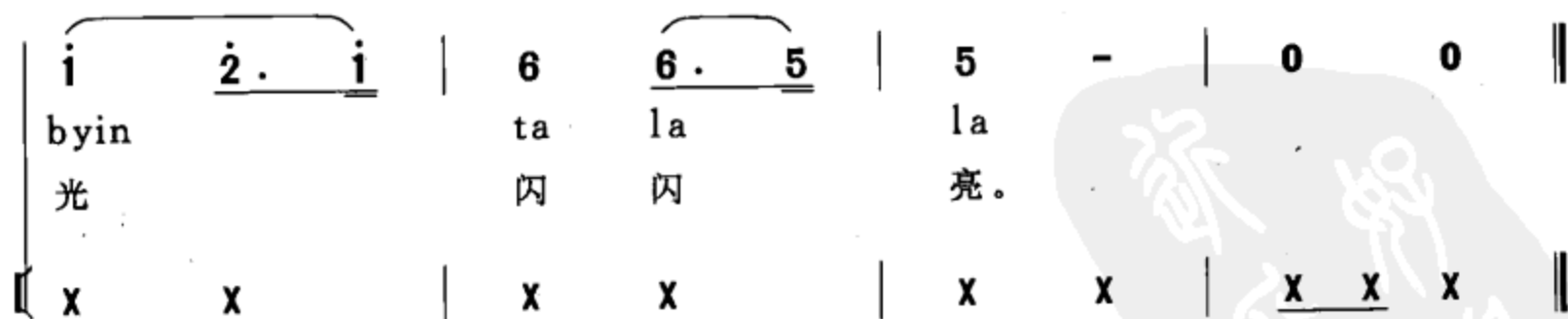
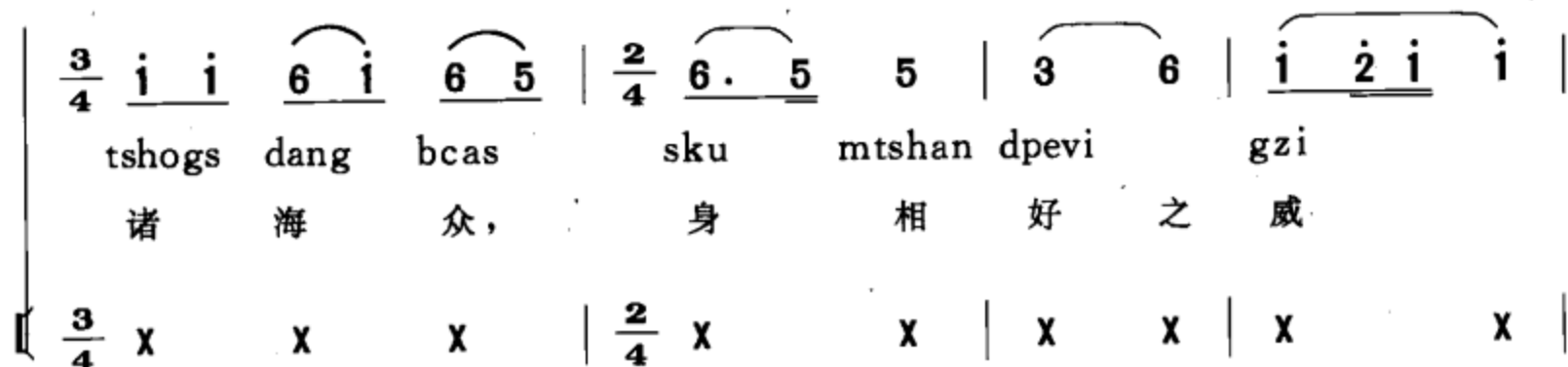
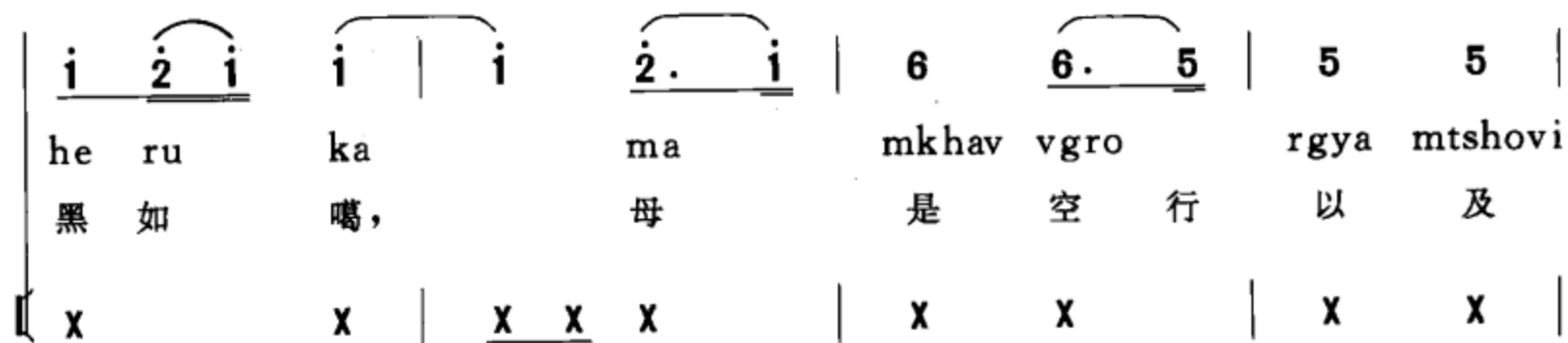
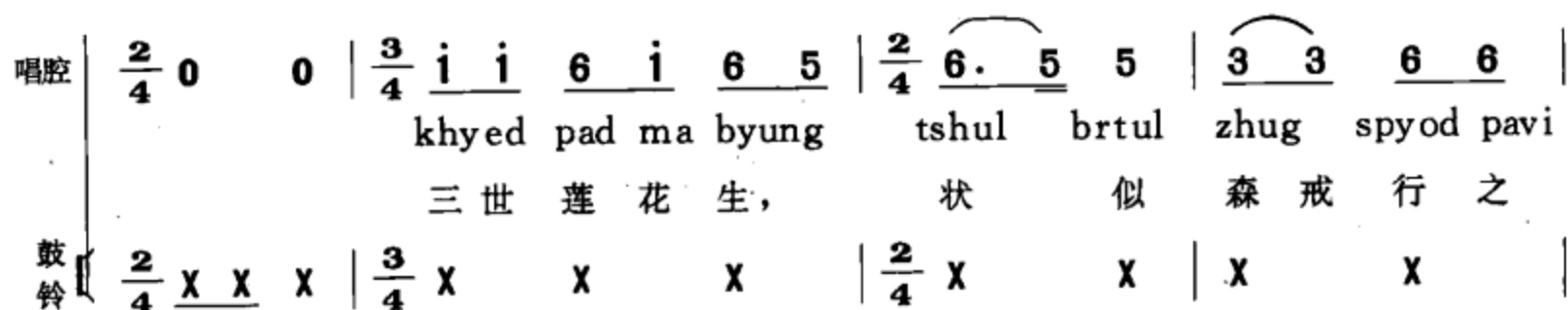
无 漏 法 界 法 身 虚 空 中, 妙 想

6 7 6 6 6. | 1. 6 5 |  $\frac{3}{4}$  5. 4 4 4 0 |

zer thig ler vkhrungs pavi dbus pha dus gsum kun

聚 为 虹 光 斑 中 央, 有 父 遍 知





(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲于2004年5月于拉萨地区采风录音记谱。

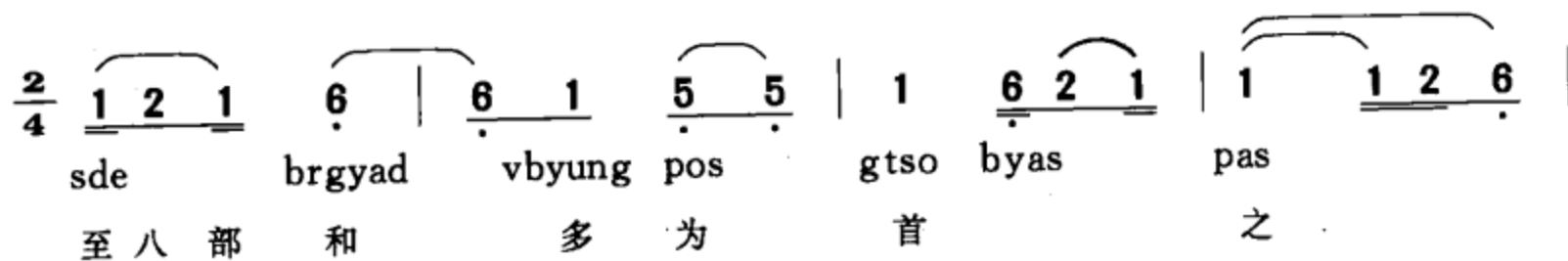
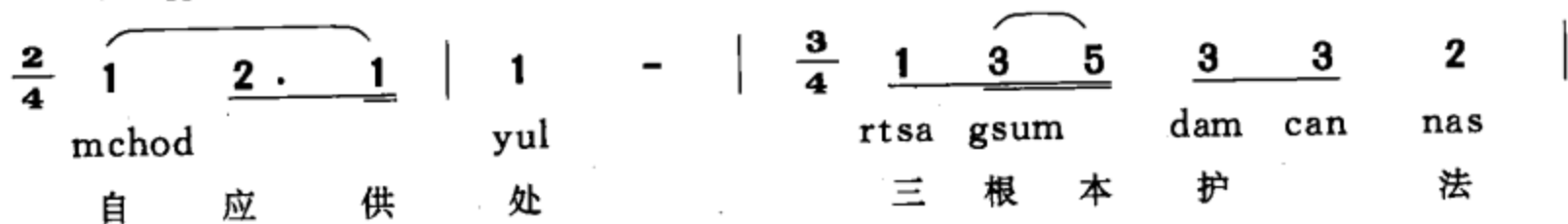


# 生死涅槃将幻身

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

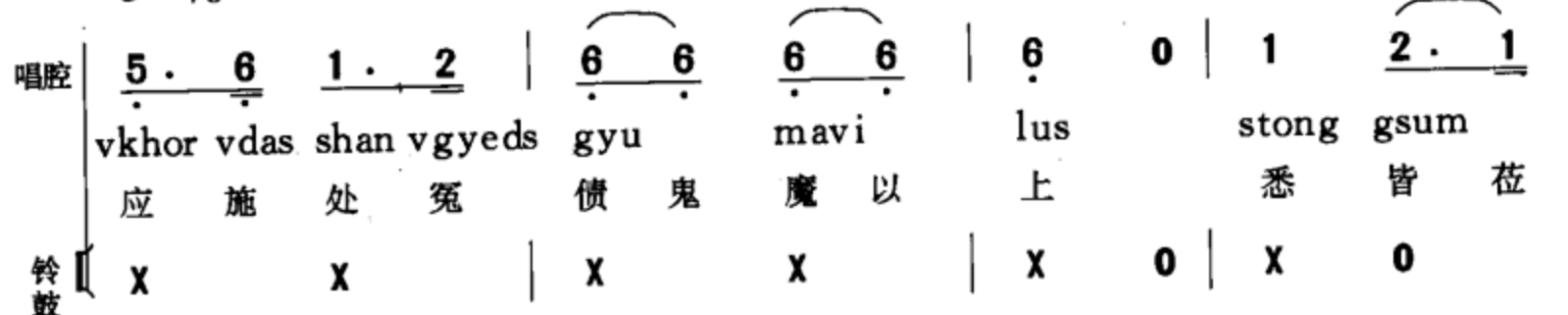
1 = A

♩ = 48

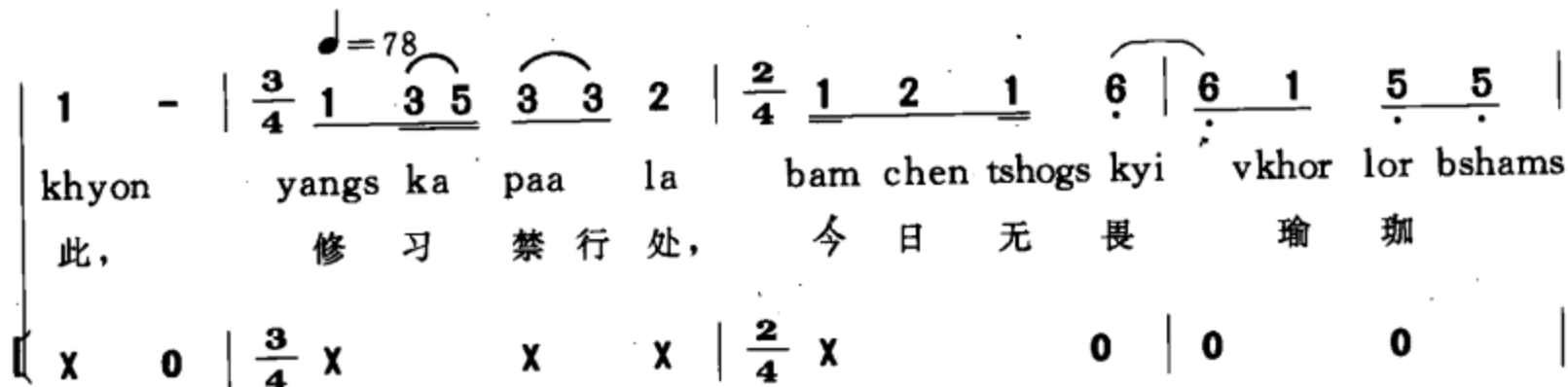


♩ = 78

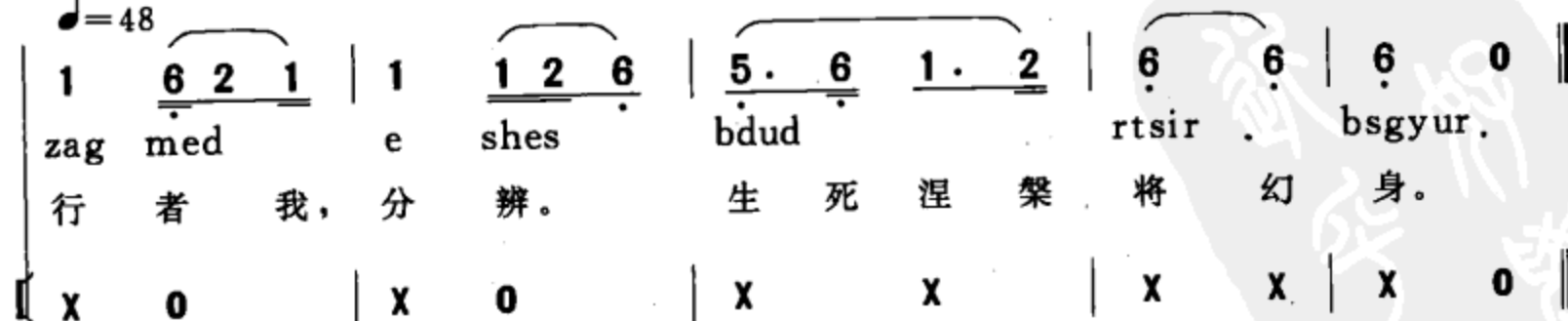
♩ = 48



♩ = 78



♩ = 48



(王世镇译词 白曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 敬献庞大甘露供

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = G

$\text{♩} = 54$

$\frac{3}{4}$	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	$\frac{2}{4}$	<u>2.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	$\frac{3}{4}$	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>6</u>
gdod			mavi		dgon		po		man			chad	nas
向	元		始		估		主		以			下	

<u>1.</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
rtsa	bavi	bla	ma	yan		chad			kyi
根	本	上	师	以		上			者,

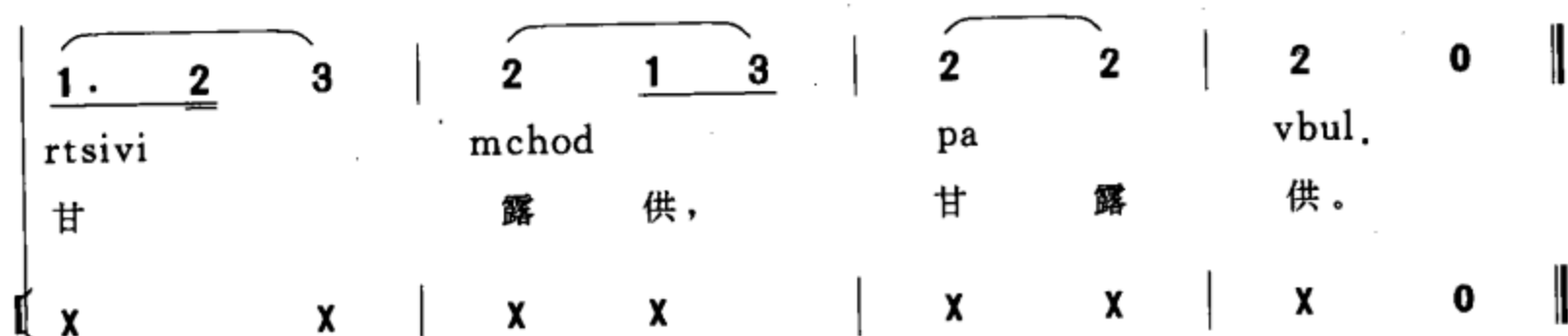
$\text{♩} = 63$

唱腔	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>2.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>
	rgyud	gsum	rig	vdzin	bla		ma
	三	种	传	承	持		明
铃鼓	X	X	X	X	X		X

<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>1.</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3.</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
dang				yid	dam	mkhav	vgro	chos			skyong	
师,				本		尊	空	行			护	法
X		X		X		X		X	X		X	X

<u>2</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>2.</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>6</u>
la		bam		chen			bdud			
神,		敬	献	庞			大			
X	0	X	X	X		X	X		X	



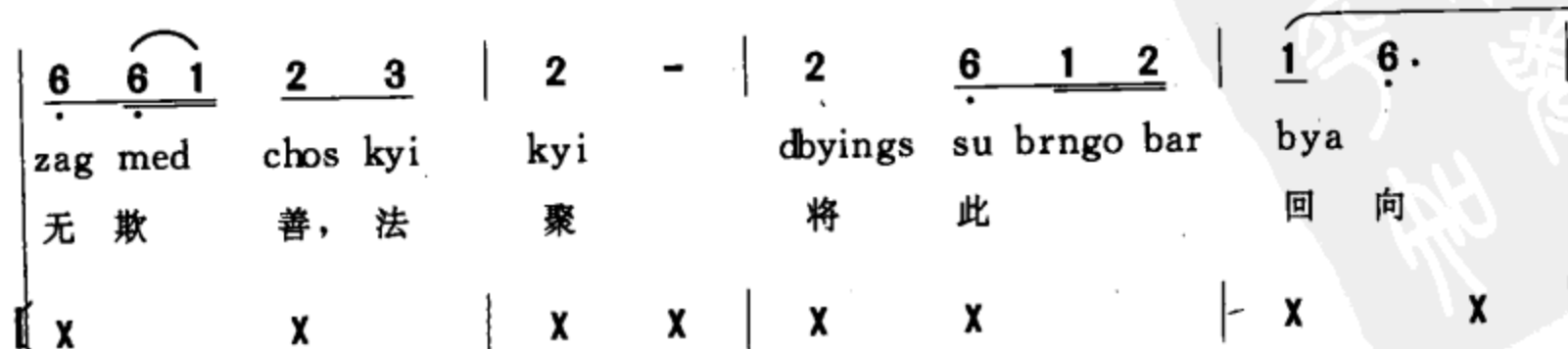
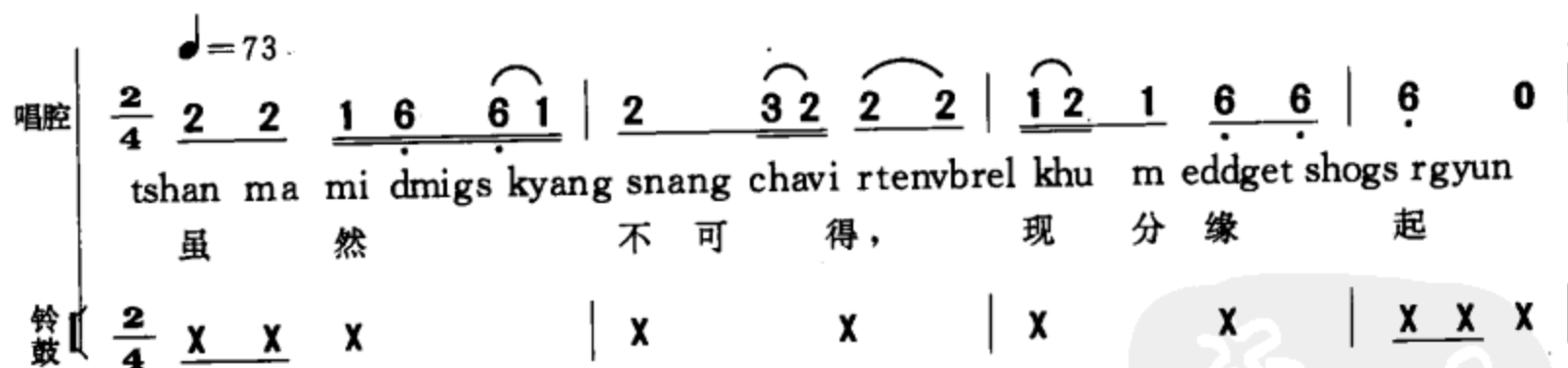
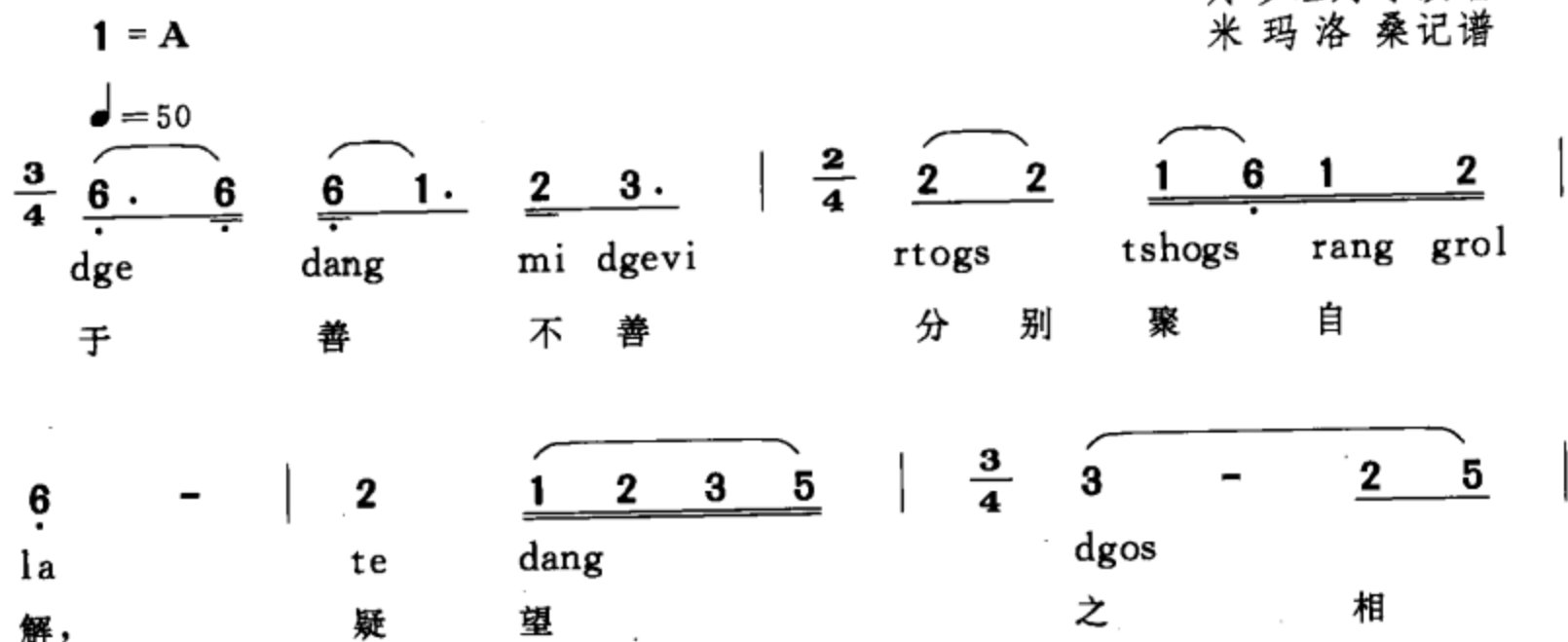


(王世镇译词 白 曲译配)

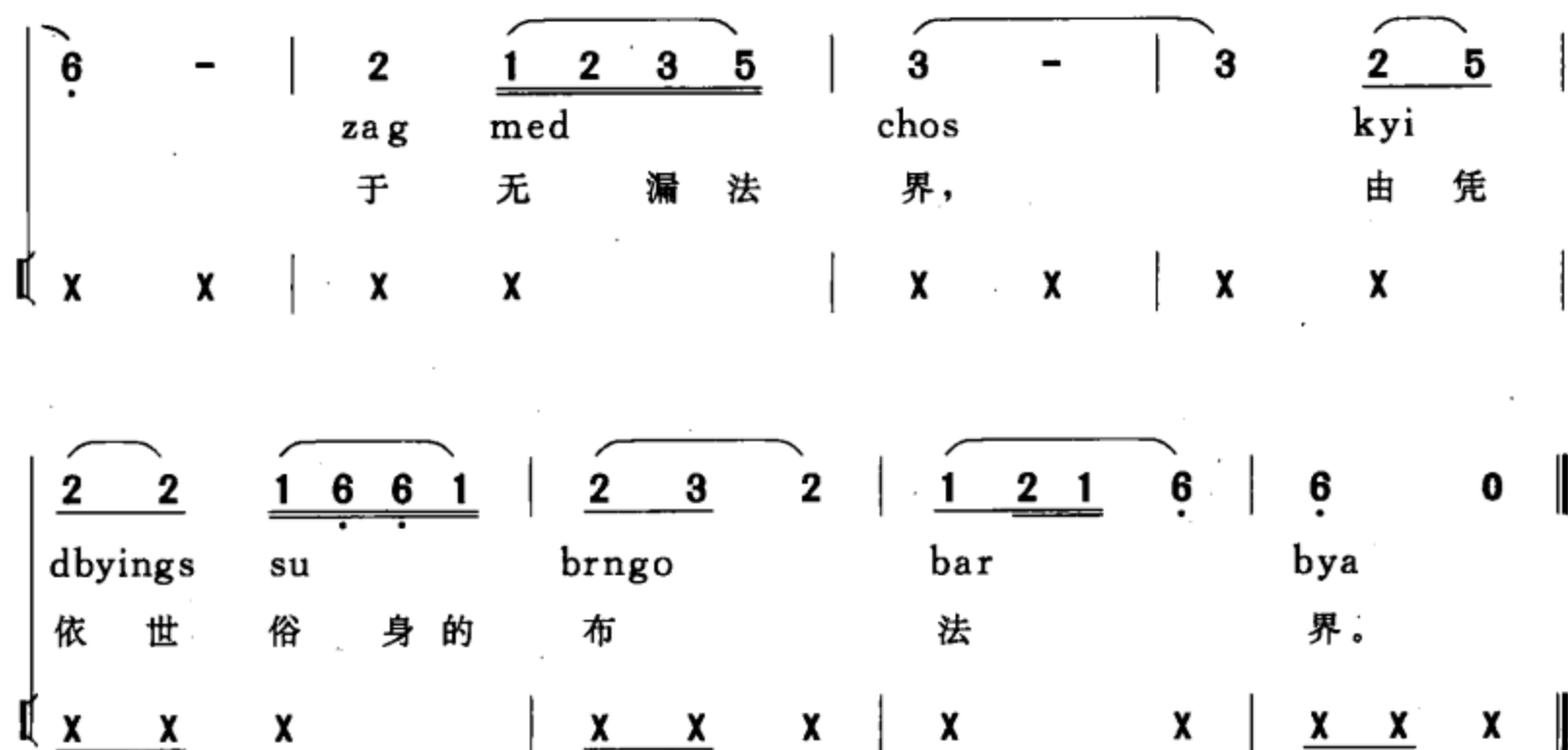
据白曲 2004 年 5 月于拉萨地区采风录音记谱。

## 俗身的不法界

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱





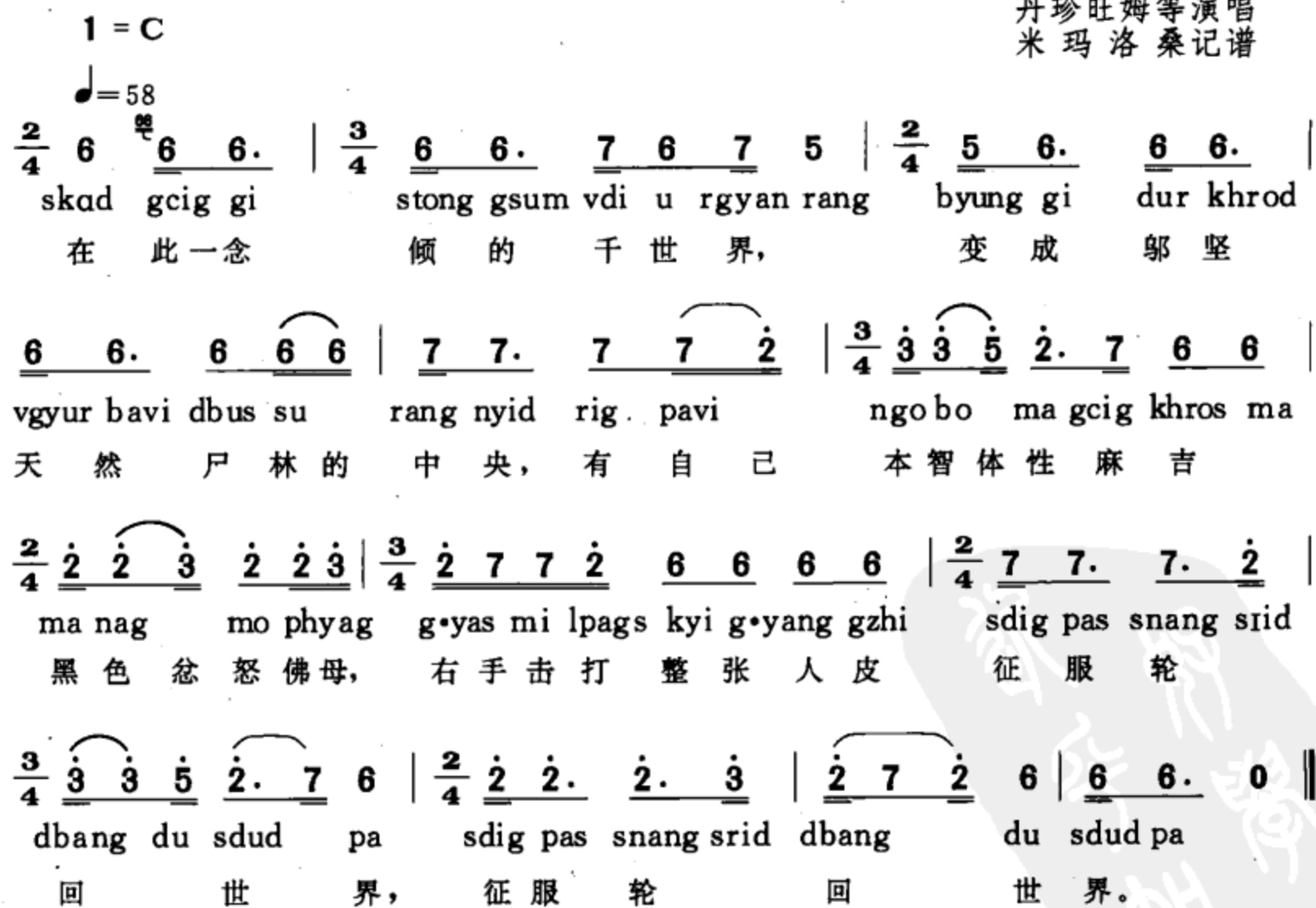


(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲 2004 年 5 月于拉萨采风录音记谱。

## 征服轮回世界

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱



(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲 2004 年 5 月在拉萨地区采风录音记谱。



# 莲 月 座 上

1 = <sup>b</sup>A

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 58$

$\frac{2}{4}$  2 2 2 2 2 | 2 2. 2 2. | 3. 2 2 | 6. 1 3 3 |

mdun gyi nam mkhav ma gcig lab kyi sgron ma

在 前面的 虚 空 中， 有 麻 古 拉堆 身 色 白 净

5 5 |  $\frac{3}{4}$  4 5. 4 2 2 | 3 3. 3 3 2 2 |  $\frac{2}{4}$  3. 2 2 2 |

sku mdog dkar mo dar dkar gyi ras gos gsol ba dbu skra sil

穿 着 白 绸 布 衣， 散 发 披 盖

6. 1 3 3. | 5 - |  $\frac{3}{4}$  4 5. 4 2 2 2 | 3 3 3 3 2 2 2 |

sku rgyab khebs pa phyag g·yas ta ma ru vkhrol zhing g·yon dril bu dkur

背 后， 右 手 敲 响 鼗 鼓， 右 手 持 铃 于 髌 骨，

$\frac{2}{4}$  3. 2 2 | 6. 1 3 3. | 5 - |  $\frac{3}{4}$  4 5. 4 2 2 ||

brten pa pad ma bzhugs pa

以 舞 姿 莲 月 座 上。

(王世镇译词 白曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

# 传 承 上 师(一)

1 = <sup>b</sup>A

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 58$

$\frac{2}{4}$  3 3 3 | 3 3 2 2 2 2 | 3. 2 2 |

da lam gcig rigs lnga la sogs gcod yul

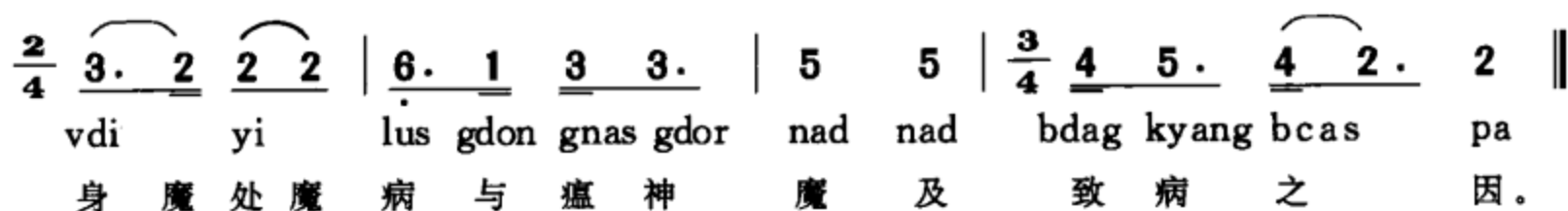
有 五 种 麻 古 等 觉 字 派 传 承 上

6. 1 3 | 5 5 |  $\frac{3}{4}$  4 5. 4 2 2 | 3 3 3 3 2 |

brgyud pavi bla ma skor ba de yi mthav skor du nad pa

师 在 围 坐， 于 其 周 围 有 此 病 人 的





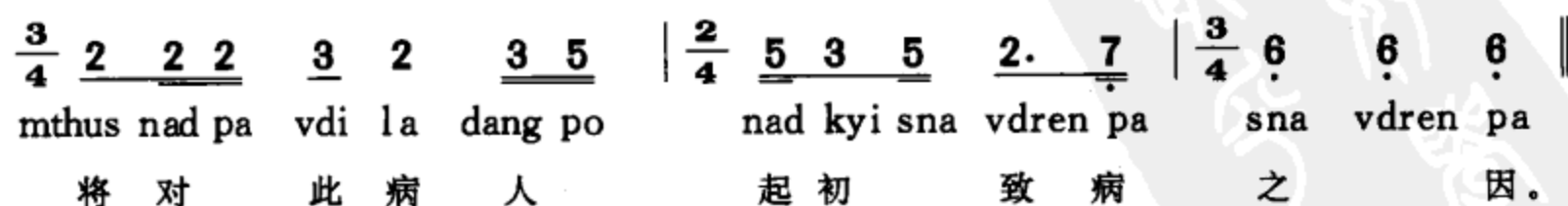
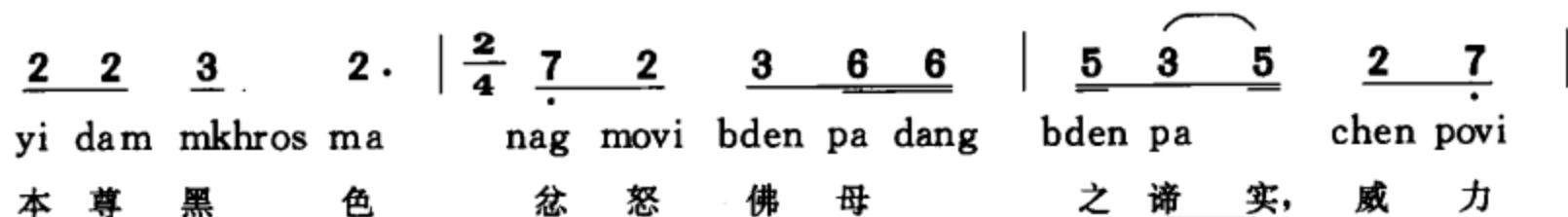
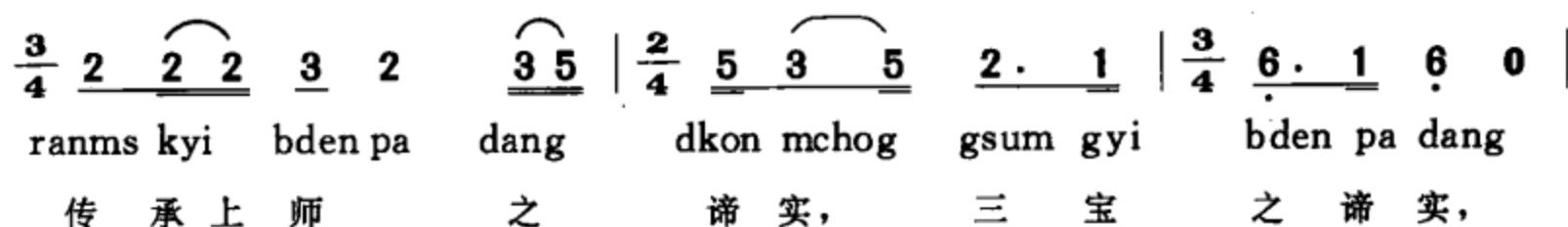
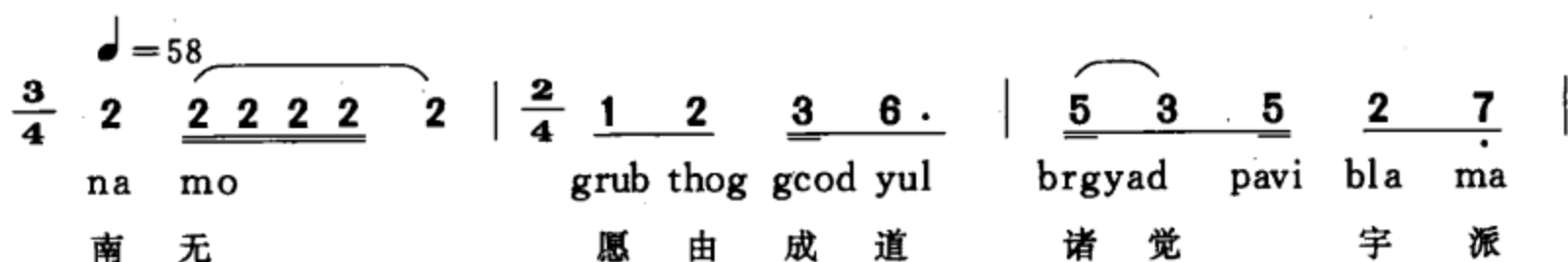
(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲 2004 年 5 月于拉萨采风录音记谱。

## 传 承 上 师(二)

1 =  $\flat$ A

丹珍旺姆等演唱  
米 玛 洛 桑 记 谱



(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 胜过真病人

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A

$\text{♩} = 58$

$\frac{2}{4}$  2 2 2 2 2 | 2. 1 2 2 |  $\frac{3}{4}$  2 1 6 1 1 |  
nad pavi ben po dang dbyer med pavi vdri chu chu cha dbu  
把 无 别 于 病 人 躯 体 小 香 面 食 团、

2 2 2 2 1 6 6 6 |  $\frac{2}{4}$  1 2. 1 6. | 6 0 | 2 2 2 2 1 | 2 2 |  
sha dum vdi nyid ngo bo ye shes bdud rtsi la rnam pa nad pa dngòs dang  
肉 块，即 此 体 性 智 慧 甘 露 行 相 与 病 人 相 似 胜 过

1 6 6 1 | 2 2 2 2 1 | 1 6 1 2. | 1 6 6 | 6 0 ||  
vdra ba dngos las lhag pa lhag pa  
真 病 人， 胜 过 真 病 人。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨采风录音记谱。

# 献此血肉甘露海

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A

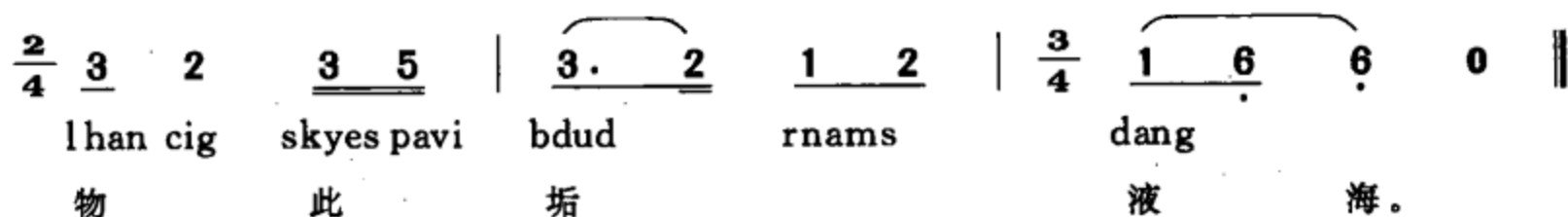
$\text{♩} = 58$

$\frac{2}{4}$  2 - | 2 2 2 2. 1 | 1 6. 6 |  $\frac{3}{4}$  1. 2 6 - |  
ben po lus vdon dbyer med pavi sha khrag  
躯 体 身 魔 无 别 者， 献 此

1. 2 3 5 3 3 2 |  $\frac{2}{4}$  3 2 3 5 | 3. 2 1 |  $\frac{3}{4}$  1 6 6 6 |  
bdud rtsivi rgya mtsho vdi mkhav vgro vbum sdevi zhal du bstabs  
血 肉 甘 露 海， 于 十 万 部 空 行 口， 愿 请 享 用

$\frac{2}{4}$  2 2 2 2 | 1 6. 1 2 | 6 0 |  $\frac{3}{4}$  1. 2 3 5 3 3 2 |  
bzhes shig rol cig lus khrol glu zan dre zhus rgya mtsbo vdi  
离 身 魔， 替 身



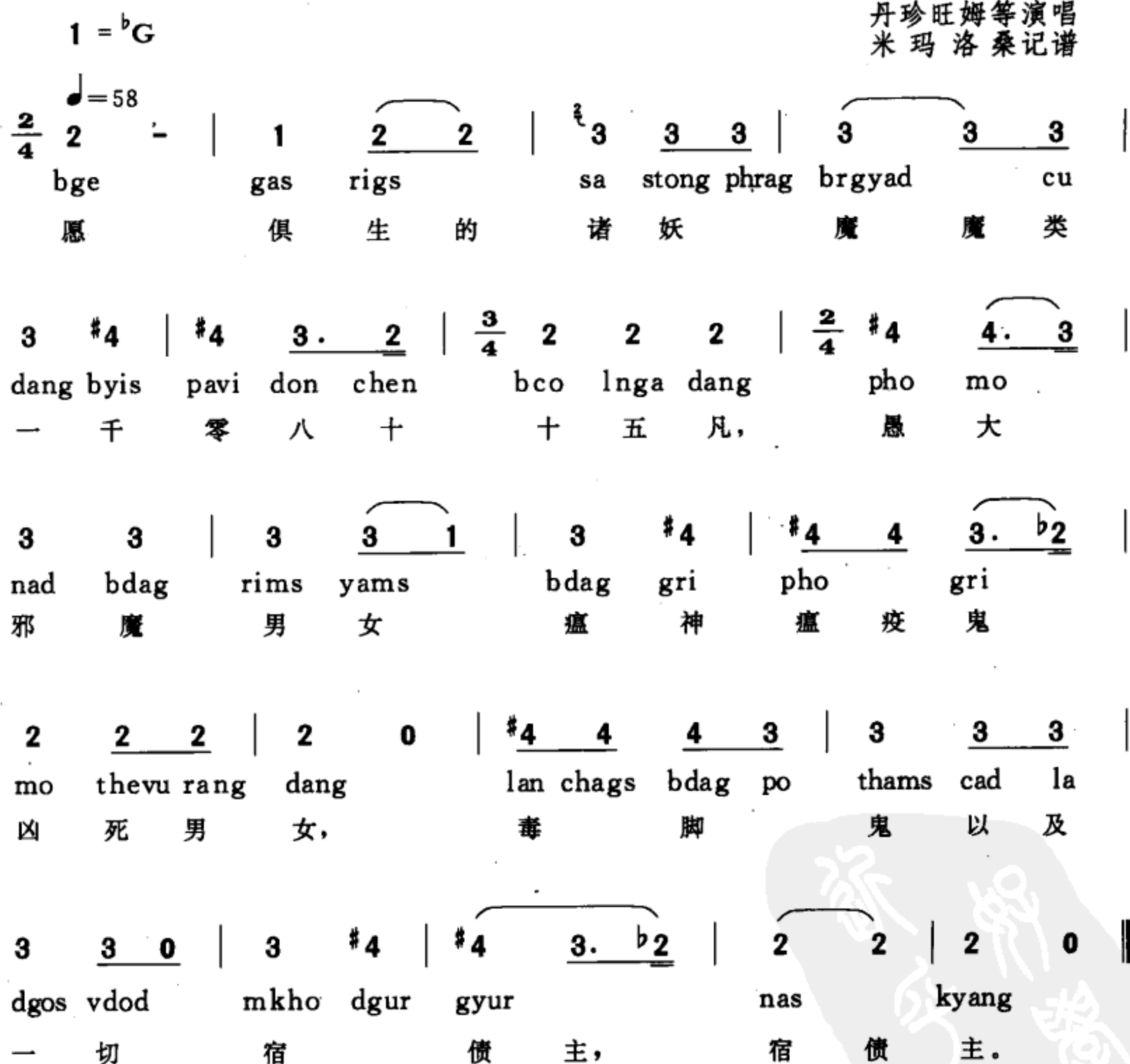


(王世镇译词 白曲译配)

据白曲 2004 年 5 月于拉萨地区采风录音记谱。

## 男女毒脚鬼

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱



(王世镇译词 白曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 愿无生佛母密意现前

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = <sup>b</sup>A

$\text{♩} = 104$

$\frac{3}{4}$  1 1 1 1 2 3 | 3 1. 2 3 | 3 3 2 1 6 1 2 |  
mdun gyi ma gcig ma dmigs vjav ltar yal rang dang bsrung gyisems  
面 前 不 得 如 虹 散, 已 与 所 护 心 和

1 1. 1 0 | 1 1 1 1 2 3 | 3 1. 2 3 |  
dangma cigth ugs dbyer med chos dbying nam mkhavi ngang su thim  
麻 吉 心, 无 别 融 于 法 界 虚 空 中,

3 2 2 1 6 1 2 | 1 1. 1 0 | 3 2 1 1 2 3 | 3 1 2 3 |  
skye med yum chen dgogs pa mngon gyur cig mdun gyi ma cig ma dmigs viav ltar  
愿 无 生 佛 母 密 意 现 前。 面 前 不 得 麻 吉 心,

3 3 1 6 1 2 | 1 1. 1 0 | 6 1 1 1 2 3 |  
rang dang bsrung gyi sems dang ma gcig thugs dbyer med chos dbyings nam  
已 与 所 护 心 和 麻 吉 心, 无 别 融 于 法 界

3 1. 2 3 | 3 3 1 6 2 2 | 1 1. 1 0 |  
mkhavi ngang du thim skyes med yum chen  
虚 空 中, 愿 无 生 佛 母

3 3 1 1 2 3 | 3 1. 2 3 | 3 3 1 6 1 2 | 1 1. 1 0 ||  
dgongs pa sngon gyur cig sngon gyur cig  
密 意 现 前, 密 意 现 前。

(王世镇译词 白曲译配)

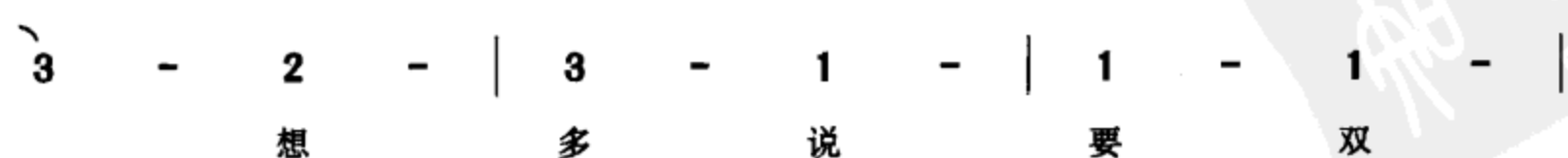
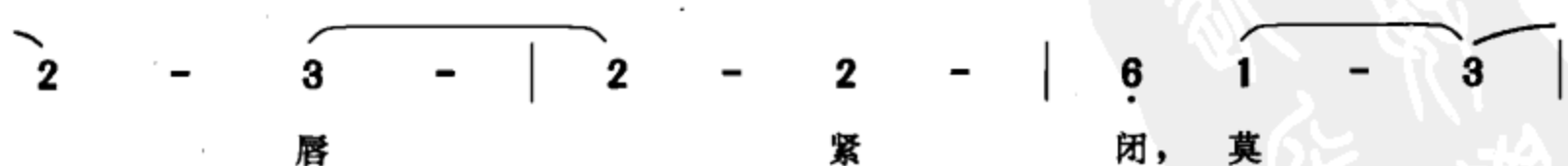
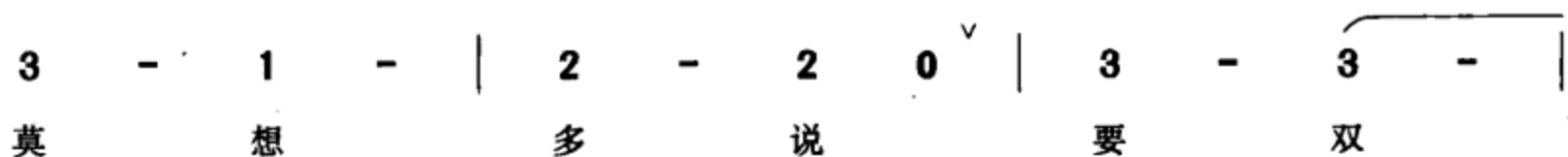
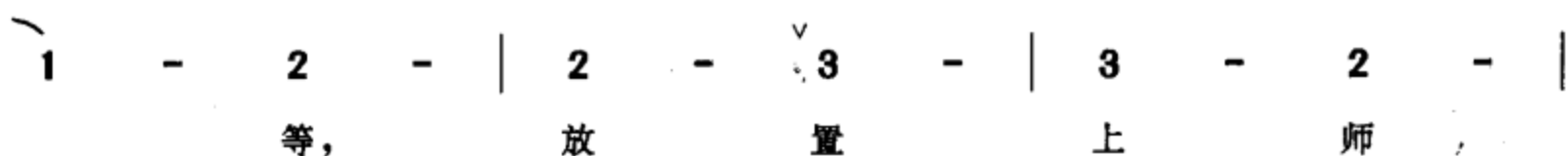
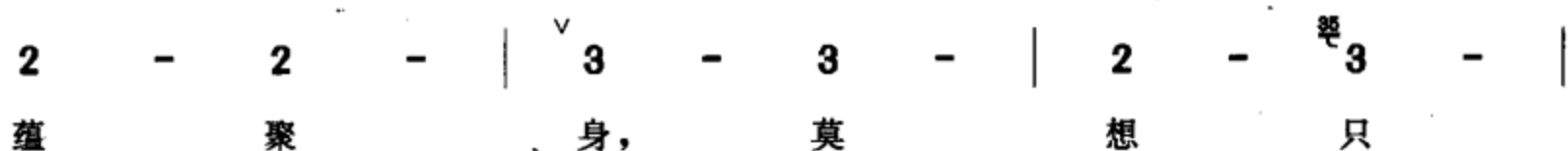
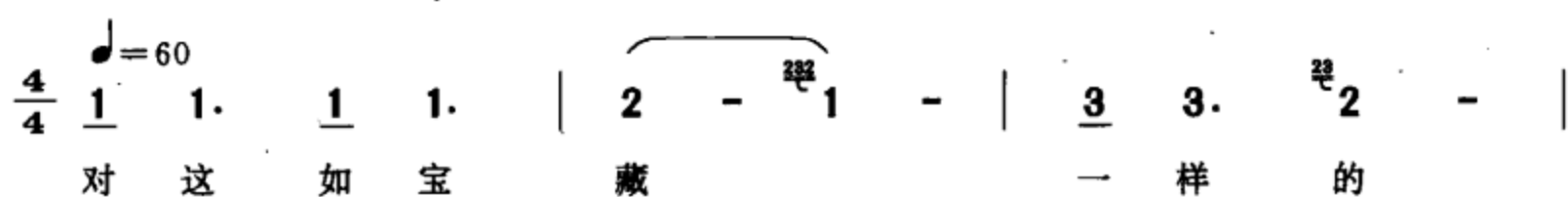
据白曲 2004 年 5 月于拉萨地区采风录音记谱。



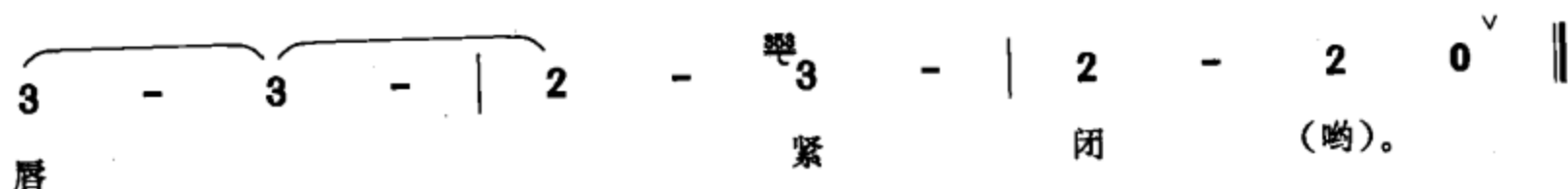
# 对这如宝藏一样的蕴聚身

1 = F

多吉演唱  
边巴记谱





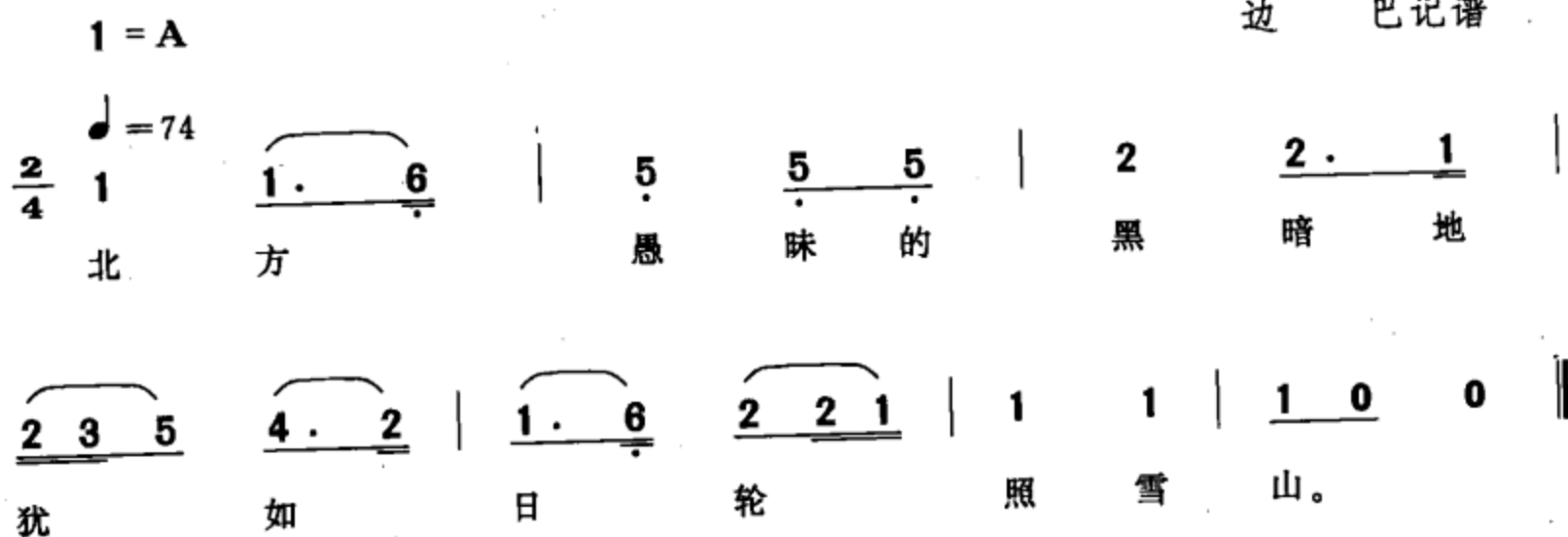


(桑杰坚赞译词 白曲译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 北方愚昧的黑暗地

曲 桑等演唱  
边 巴记谱

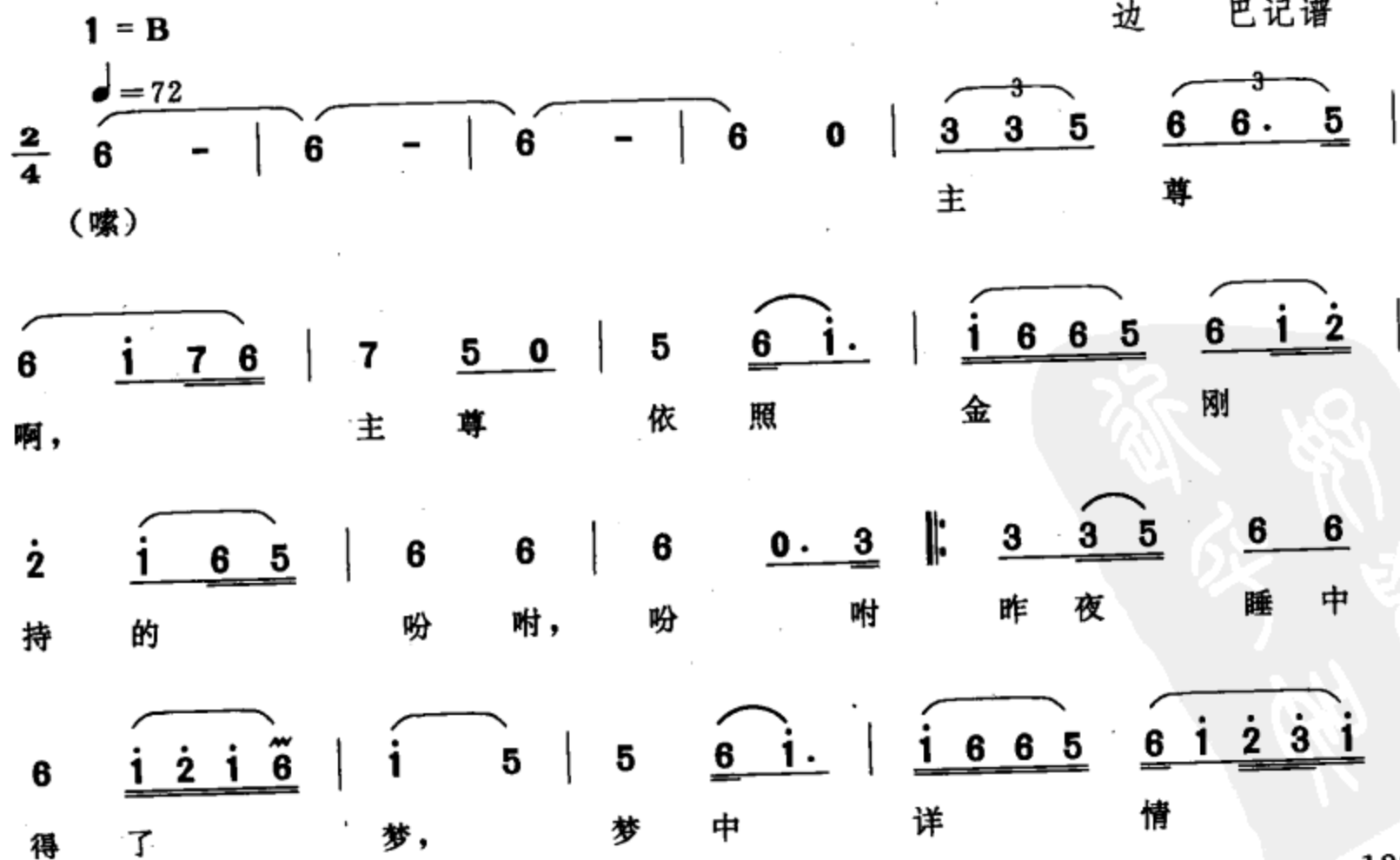


(桑杰坚赞译词 白曲译配)

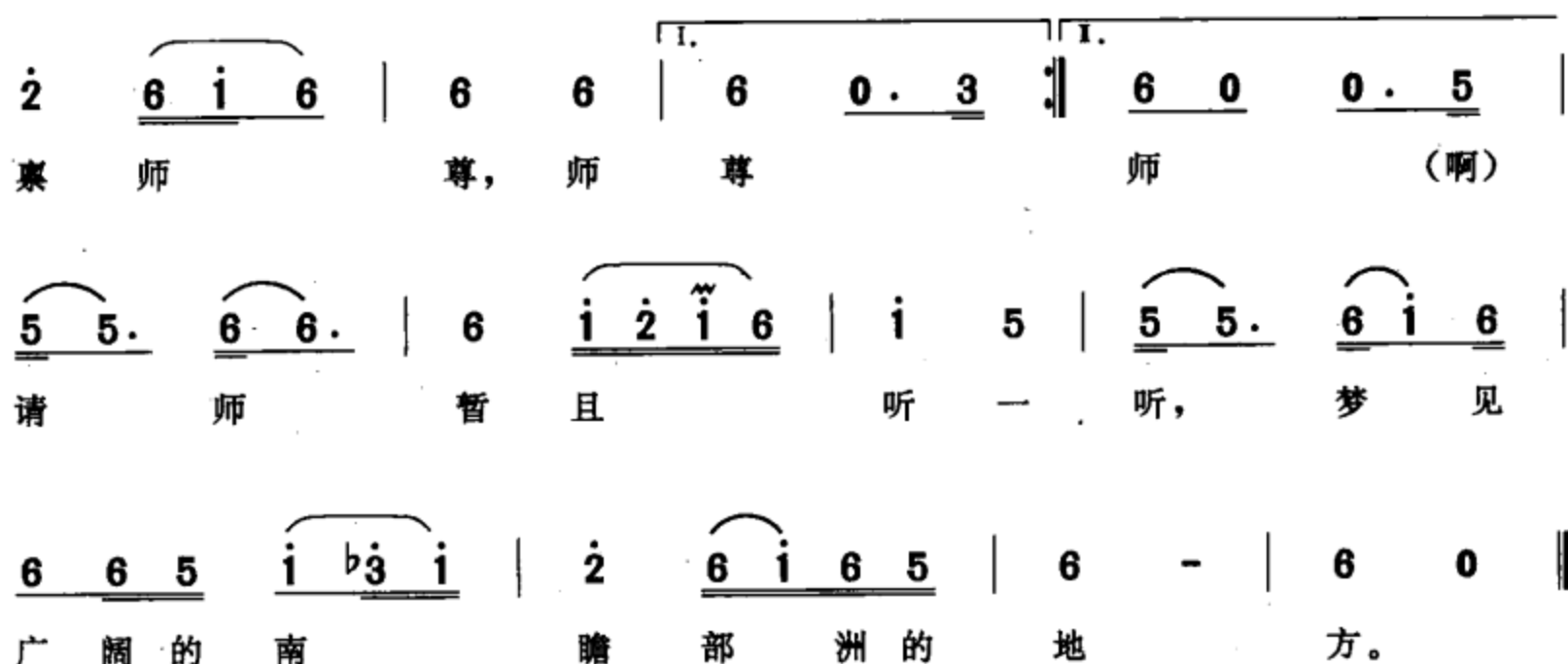
据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 昨夜睡中得了梦

曲 桑等演唱  
边 巴记谱



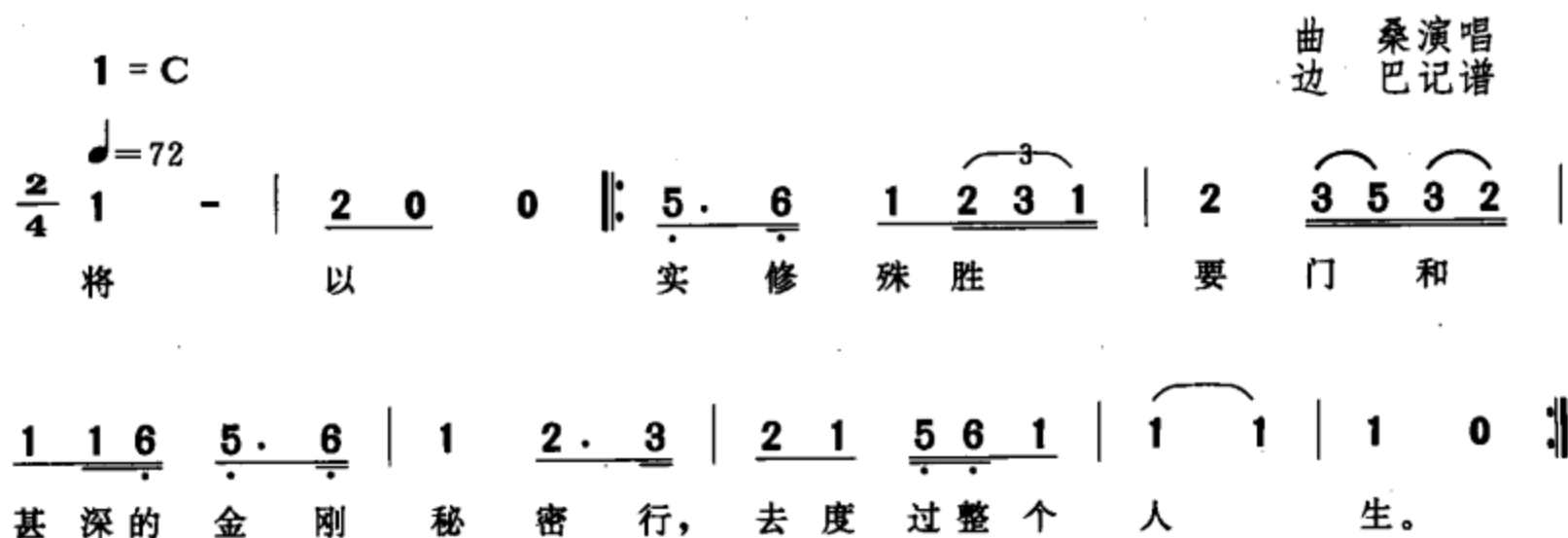




(桑杰坚赞译词 白 曲译配)

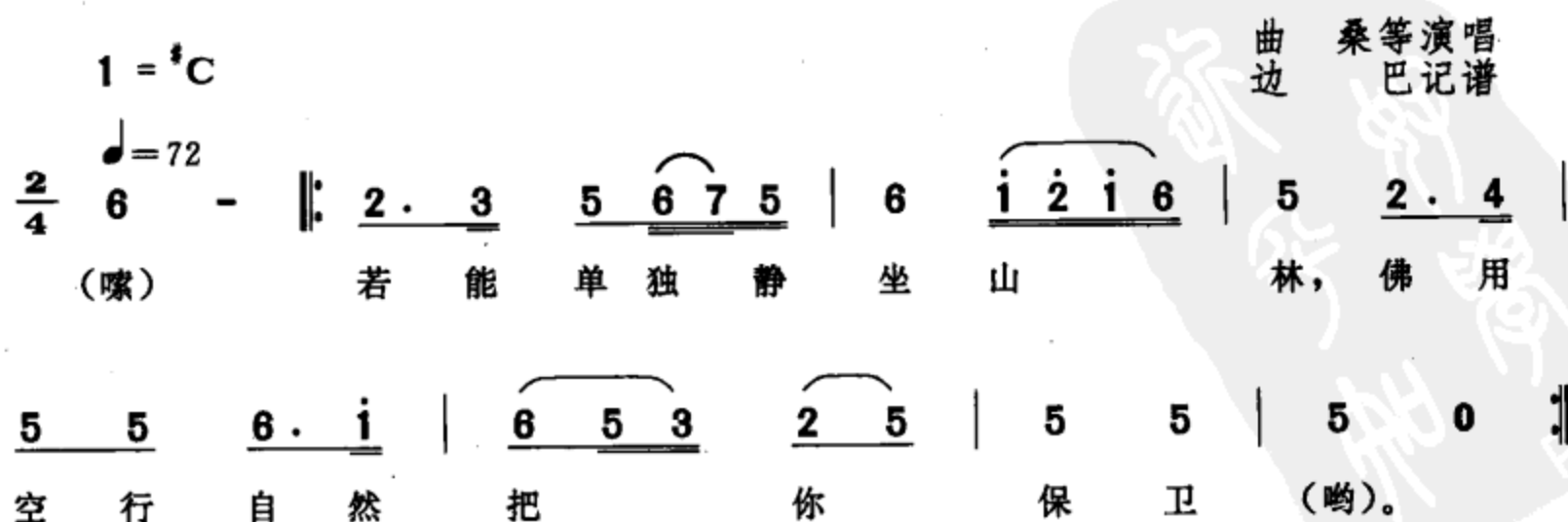
据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 度 过 人 生



据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 把 你 保 卫



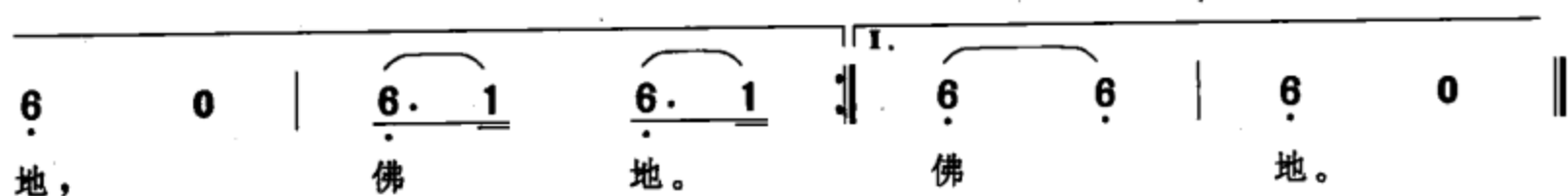
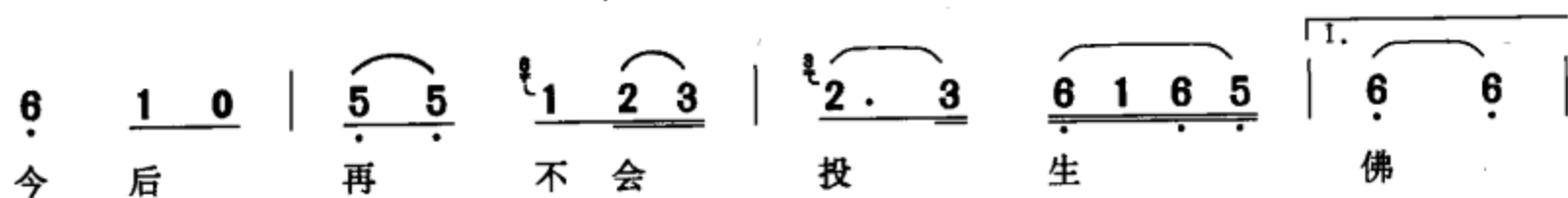
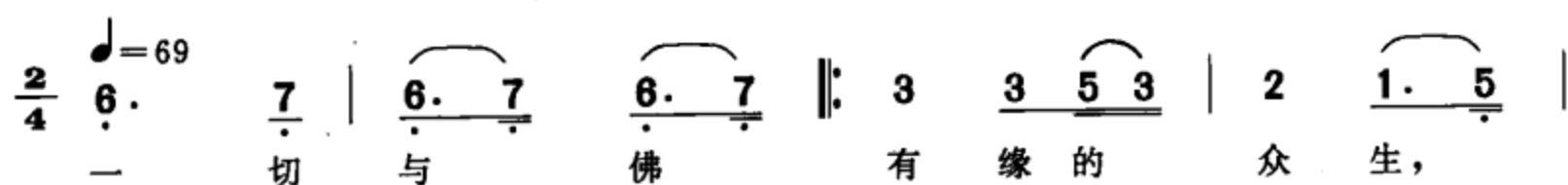
据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。



# 投 生 佛 地

1 =  $\sharp A$

曲 边 桑 等 演唱  
巴 记 谱

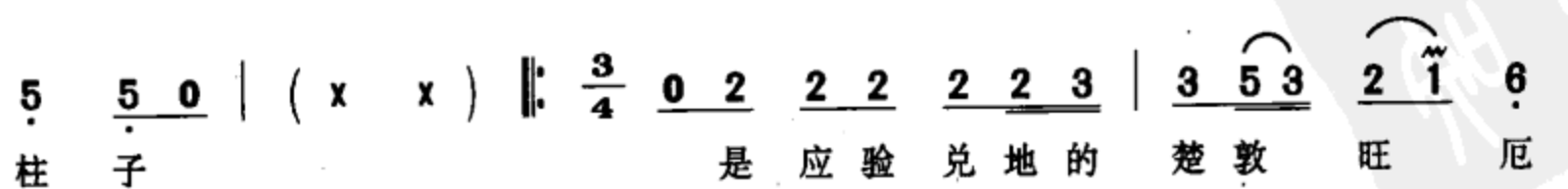
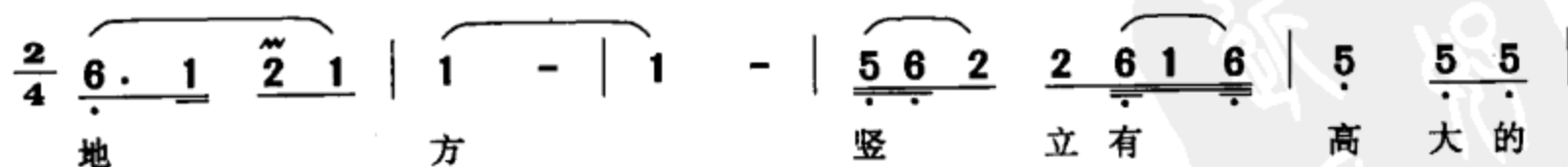
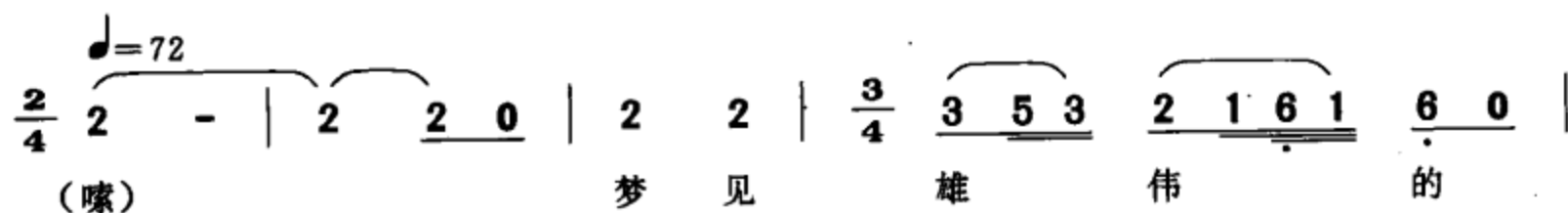


据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

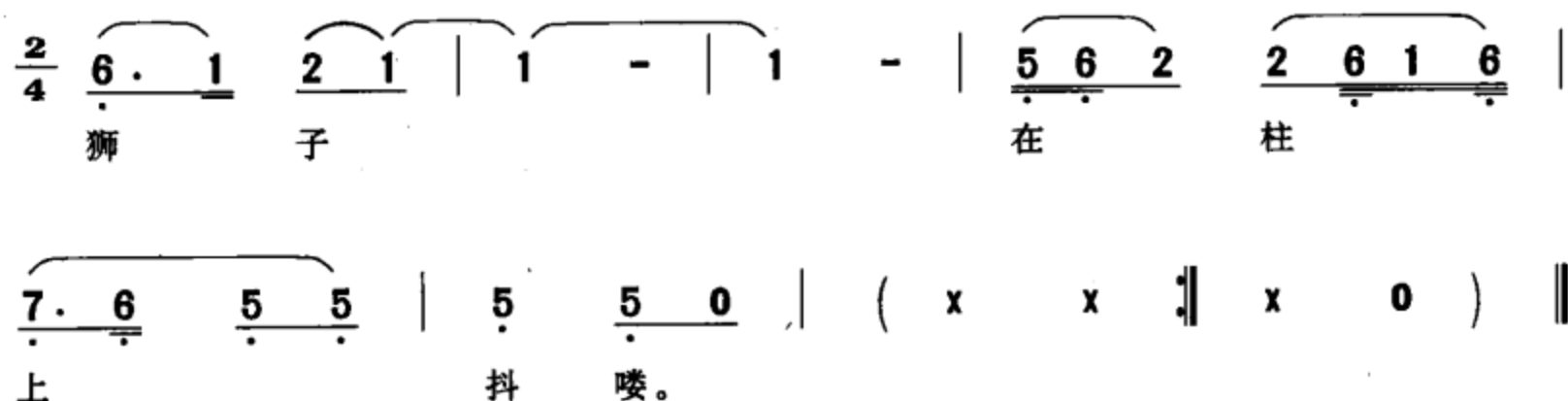
# 梦 见 雄 伟 的 地 方

1 =  $\flat B$

曲 边 桑 等 演唱  
巴 记 谱





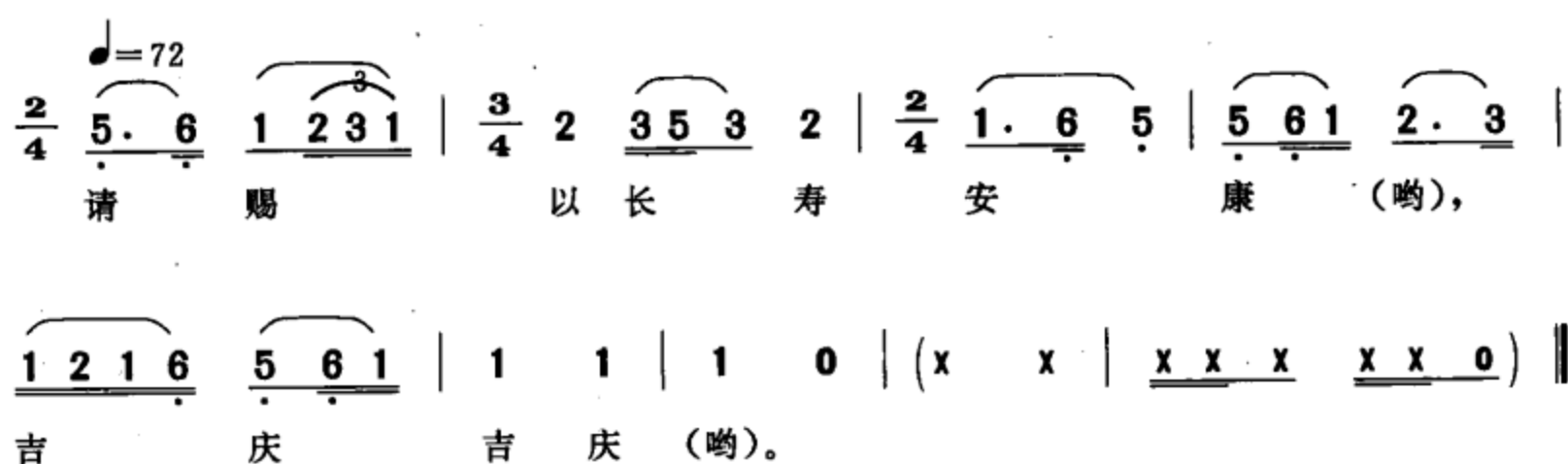


据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 吉 庆 安 康

1 =  $\flat$ B

曲 桑等演唱  
边 巴记谱

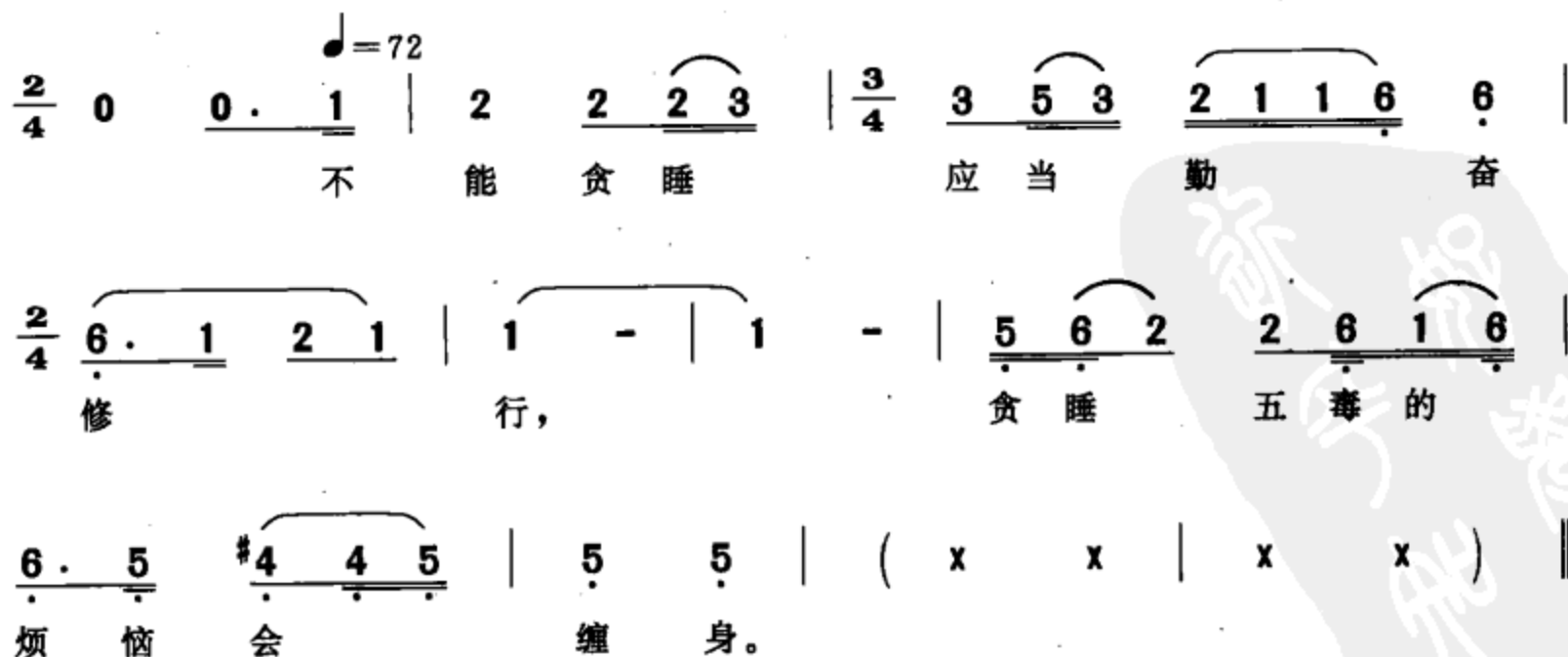


据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 勤 奋 修 行

1 =  $\flat$ B

曲 桑等演唱  
边 巴记谱



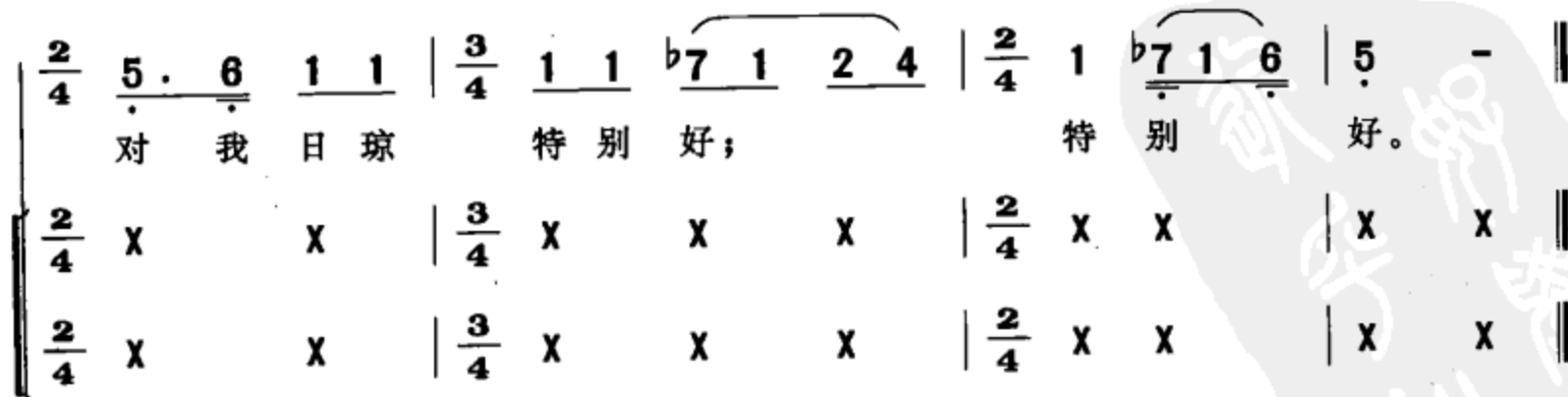
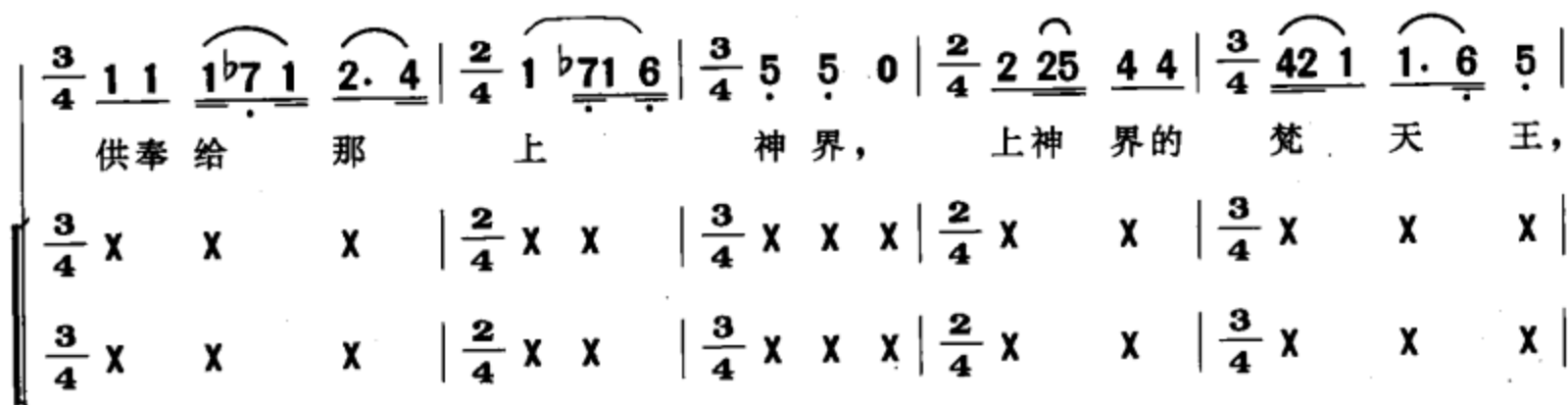
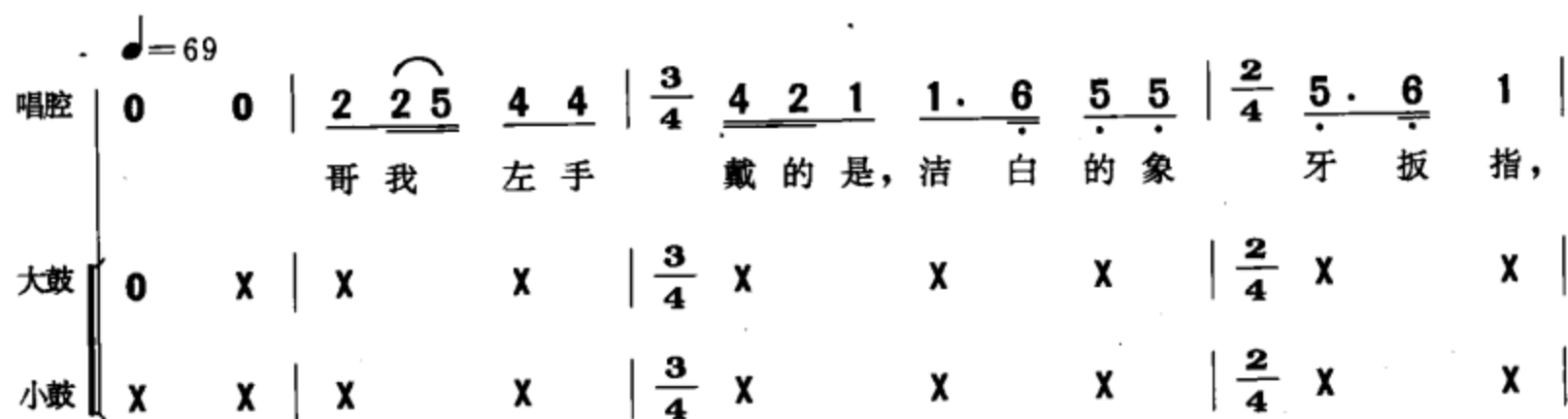
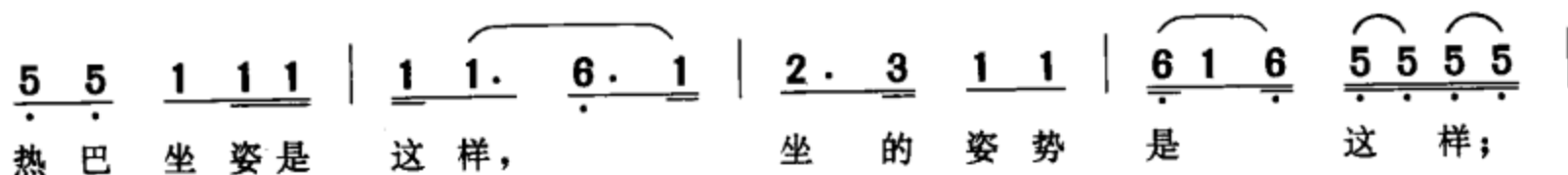
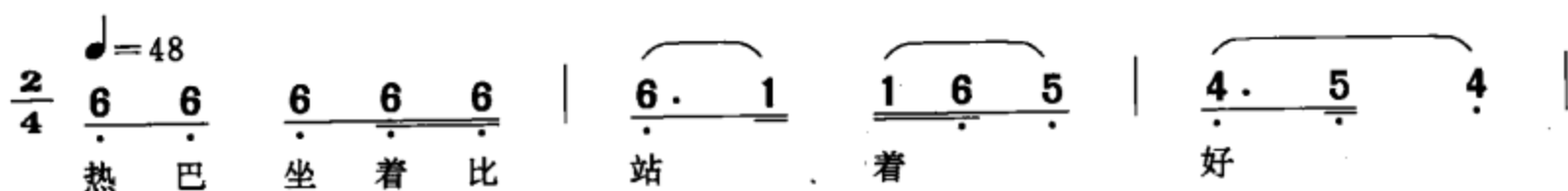
据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。



# 热巴坐着比站着好

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = B



(王世镇译词 达瓦译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 对我日琼特别好

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 =  $\sharp C$   
♩ = 54  
 $\frac{2}{4}$  6 2 | 4 5 6 6 | 1 1 | 6 5 3 |  
哥 我 右 手 戴 的 是, 那 洁 白 的

2 3 | 3 6. | 6 6. | 5. 1 | 6 3 2 | 2 - |  
海 螺 镯, 供 奉 给 下 界 龙 王,

转 1 = A  
♩ = 144  
唱腔 0 0 | 1 1 1 6 1 | 2 2 2 3 2 | 1 6 1 6 |  
下 界 头 顶 宝 龙 王 对 我 日 琼 特

大鼓 X X X | X X | X X | X X X |  
小鼓 X X X | X X | X X | X X X |

5 5 | 6 2 2 2 | 1. 5 2 6 | 5 - | 0 0 ||  
别 好。 对 我 日 琼 特 别 好。

X X X | X X | X X X X | X X X ||  
X X X | X X | X X X X | X X X ||

(王世镇译词 达瓦译配)

据白曲于2004年5月在拉萨地区采风录音记谱。

## 这是热巴的教法(一)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C  
♩ = 54  
 $\frac{2}{4}$  6 - | 5 6 5 | 3. 6 5 | 5 3 3 |  
热 巴 我 不 需 要, 四 柱 八



2 5 | 6 7 6 6 6. | 1̇. 6 5 |  $\frac{3}{4}$  5. 4 4 4 0 |  
梁 的 屋, 有 一 人 住 的 洞 就 行,

唱腔  $\frac{2}{4}$  0 0 |  $\frac{3}{4}$  1̇ 1̇ 6 1̇ 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6. 5 5 | 3 3 6 6 |  
我 就 可 以 修 行, 这 是 热 巴 的 教 法。  
 $\frac{2}{4}$  x x x |  $\frac{3}{4}$  x x x x |  $\frac{2}{4}$  x x | x x |

1̇ 2̇ 1̇ 1̇ | 1̇ 2̇. 1̇ | 6 6. 5 | 5 5 |  
热 巴 我 不 需 要, 虎 豹 皮 的  
x x | x x x | x x | x x |

$\frac{3}{4}$  1̇ 1̇ 6 1̇ 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6. 5 5 | 3 6 | 1̇ 2̇ 1̇ 1̇ |  
垫 子, 有 一 小 块 黑 皮 就 行, 我 就 可  
 $\frac{3}{4}$  x x x |  $\frac{2}{4}$  x x | x x | x x |

1̇ 2̇. 1̇ | 6 6. 5 | 5 - | 0 0 ||  
以 修 行, 修 行。  
x x | x x | x x | x x 0 ||

(王世镇译词 达 瓦译配)

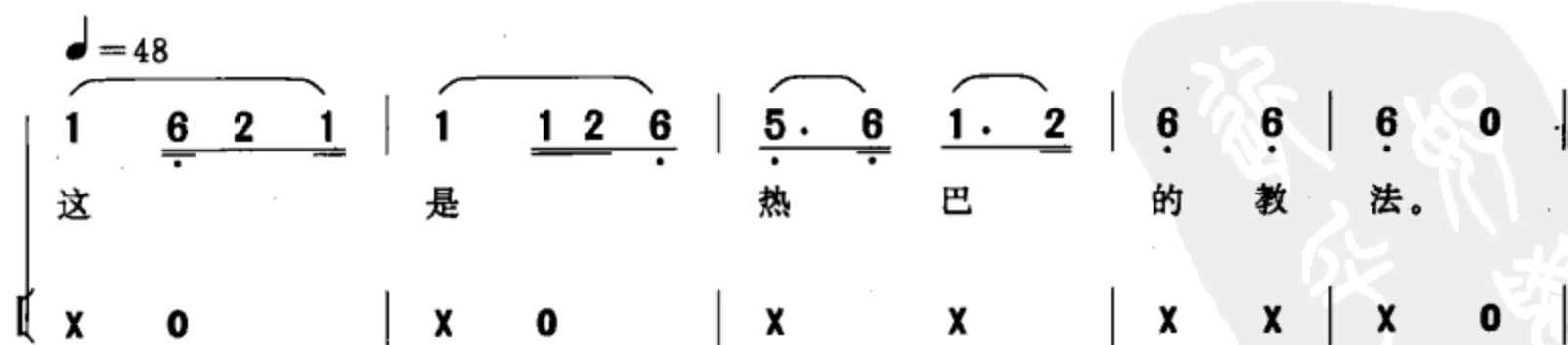
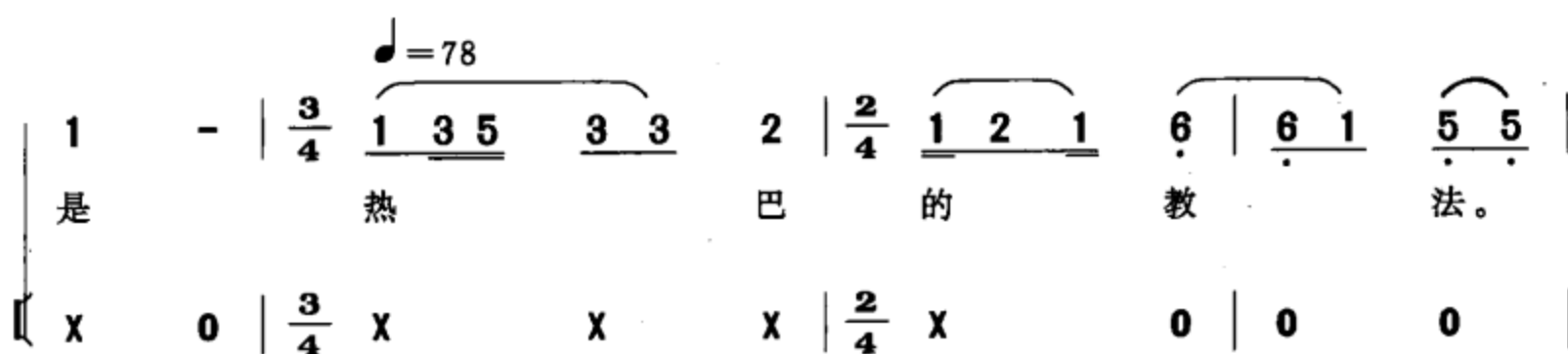
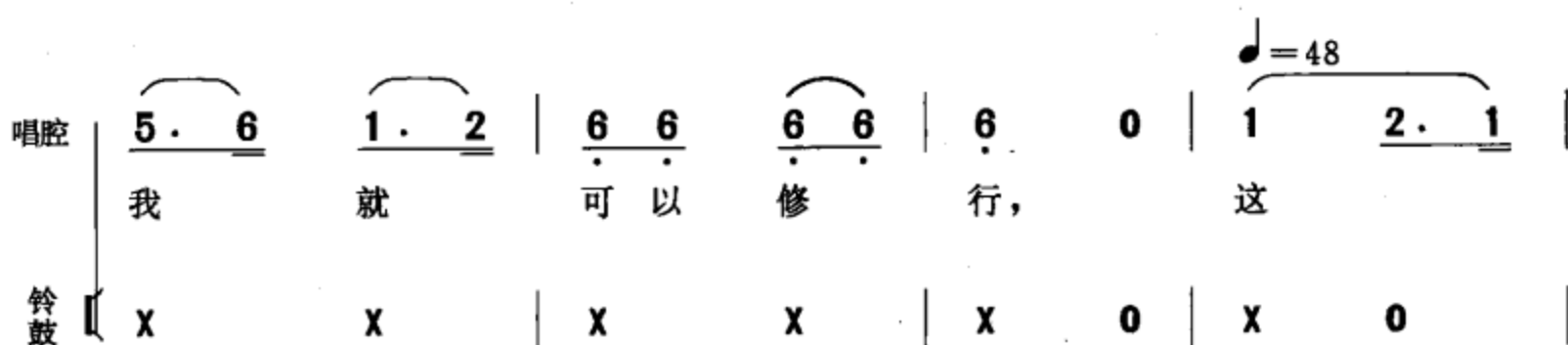
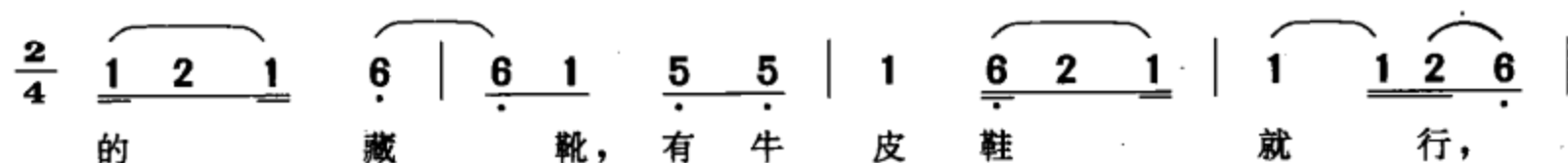
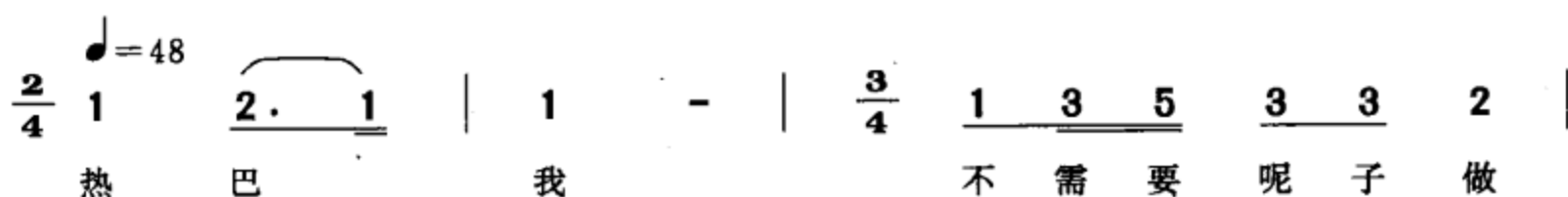
据白曲于2004年5月在拉萨地区采风录音记谱。



# 这是热巴的教法 (二)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A



(王世镇译词 达瓦译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

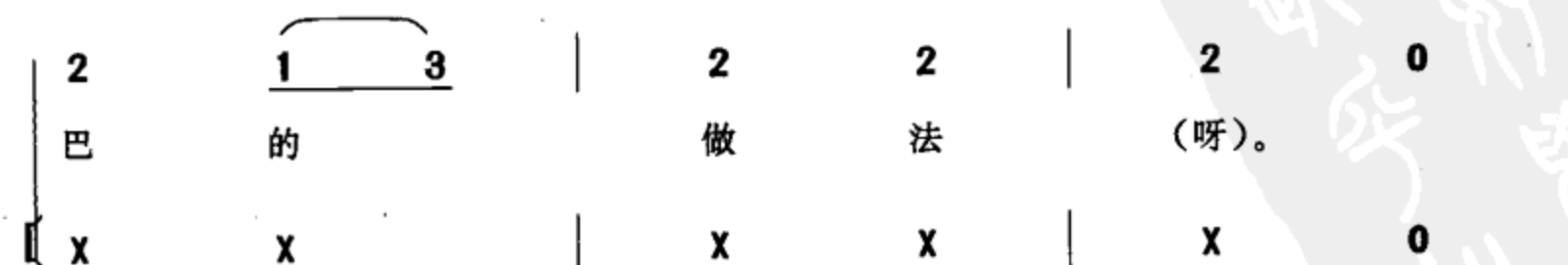
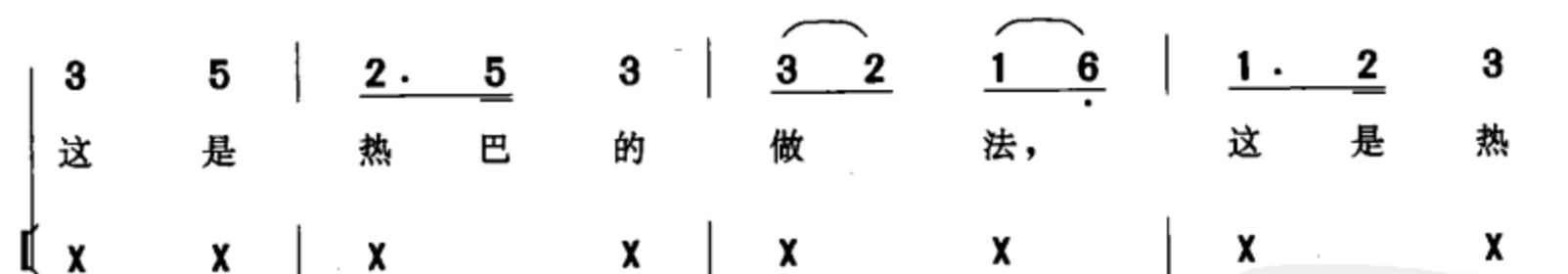
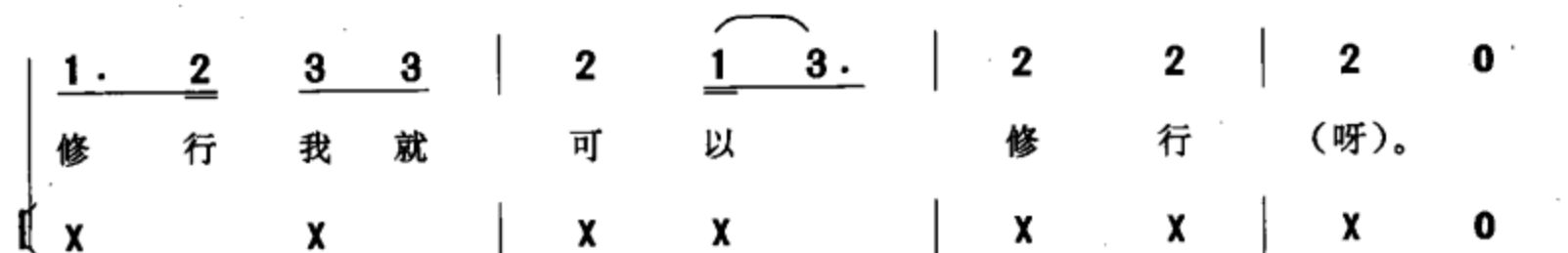
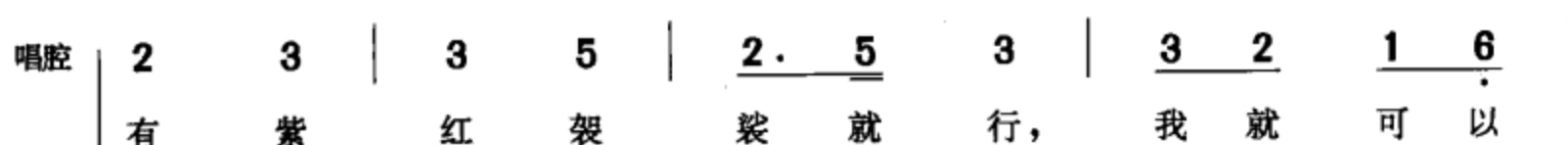
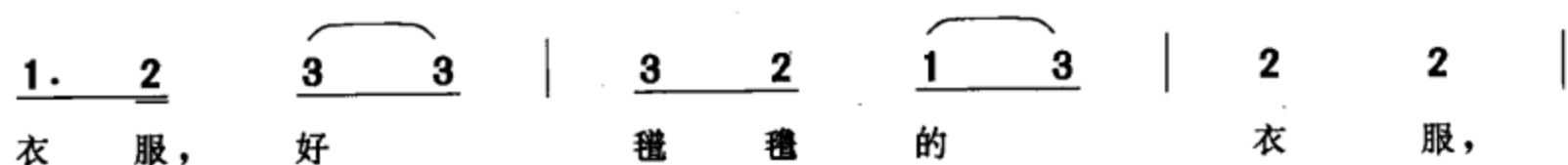
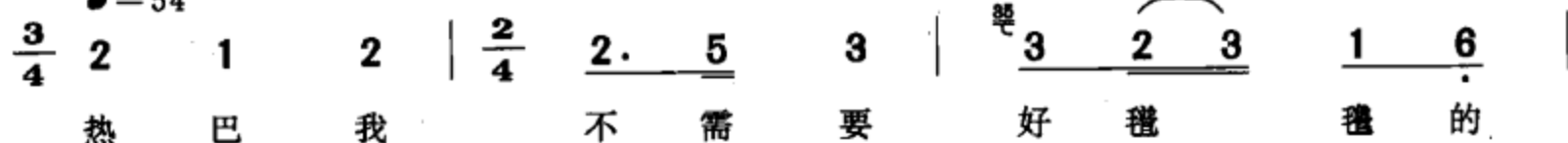


# 这是热巴的做法

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = G

$\text{♩} = 54$



(王世镇译词 达瓦译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

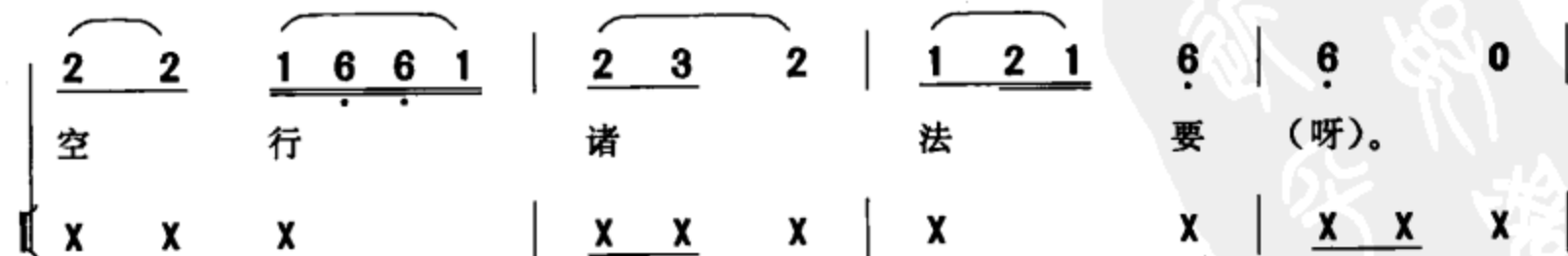
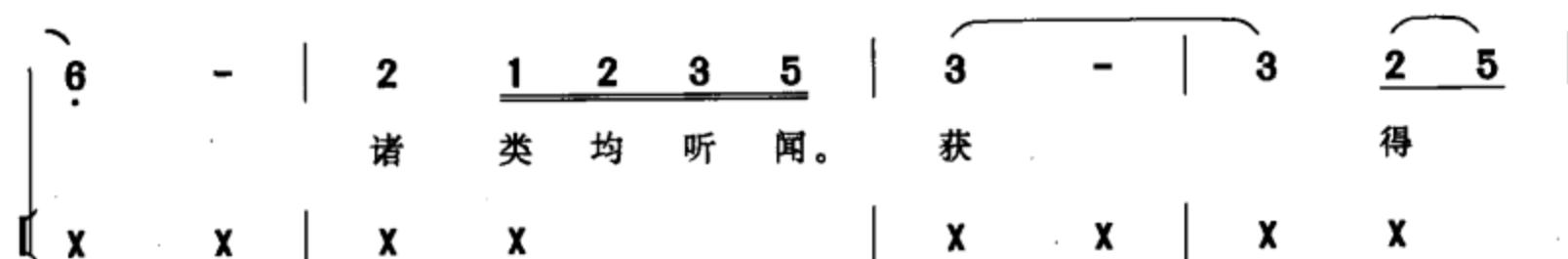
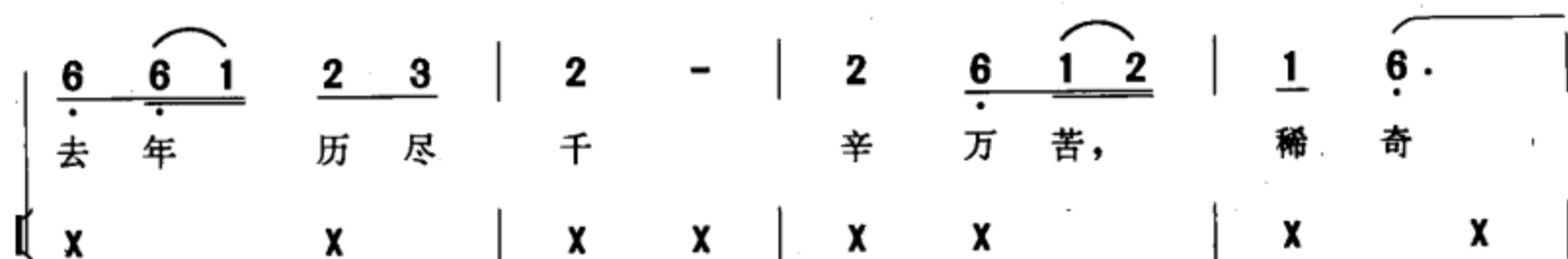
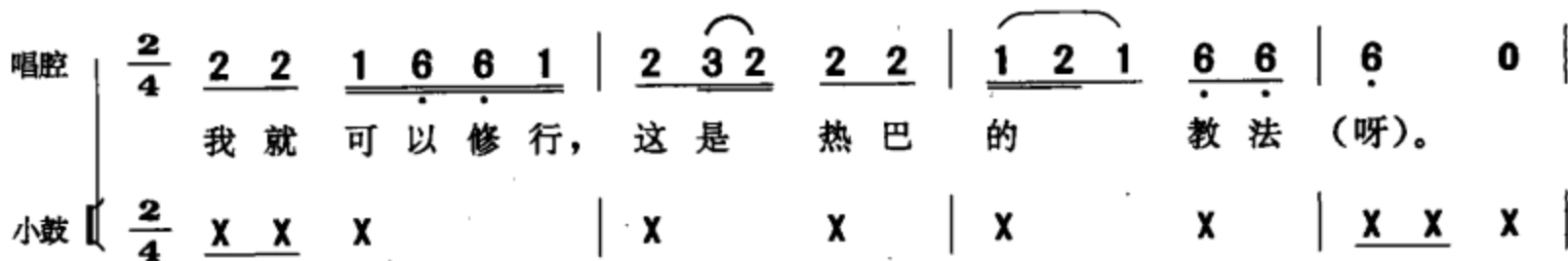
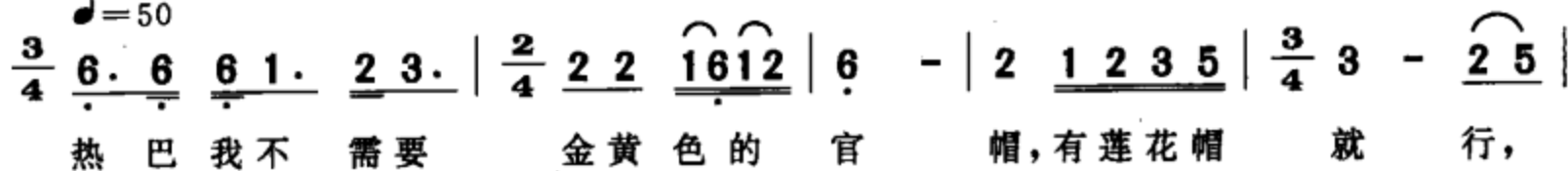


# 玛吉珠杰我目睹

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A

$\text{♩} = 50$



(王世镇译词 达瓦译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

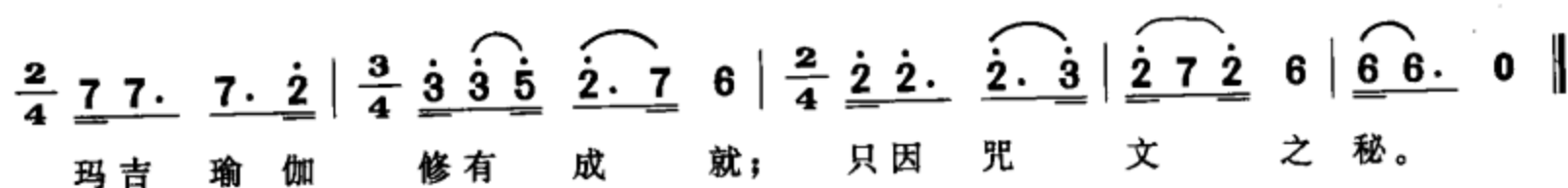
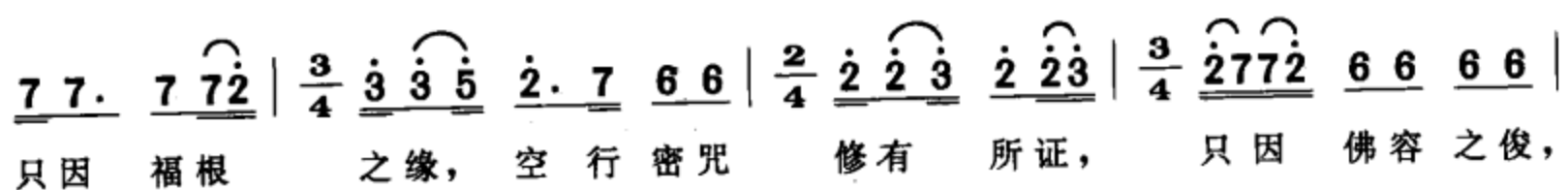
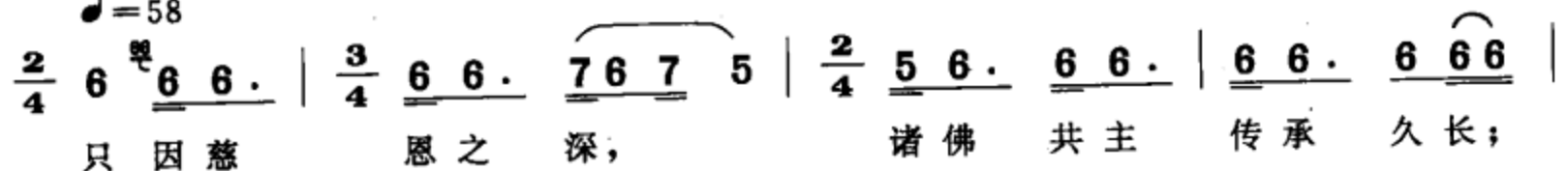


# 诸佛共主传承久长

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C

$\text{♩} = 58$



(王世镇译词 达瓦译配)

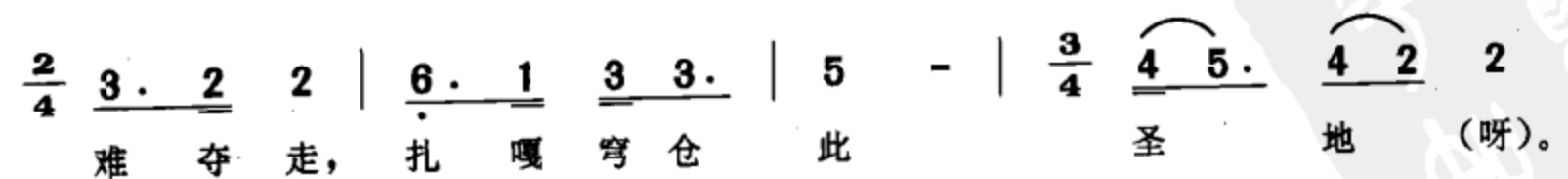
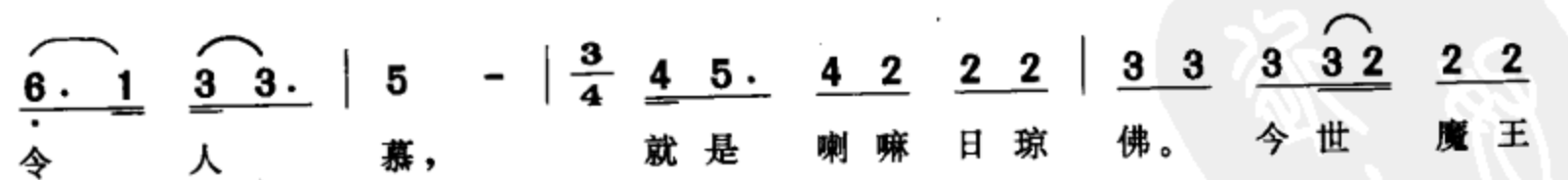
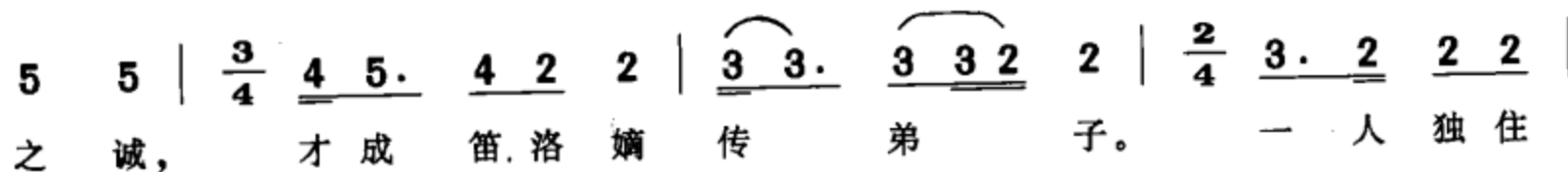
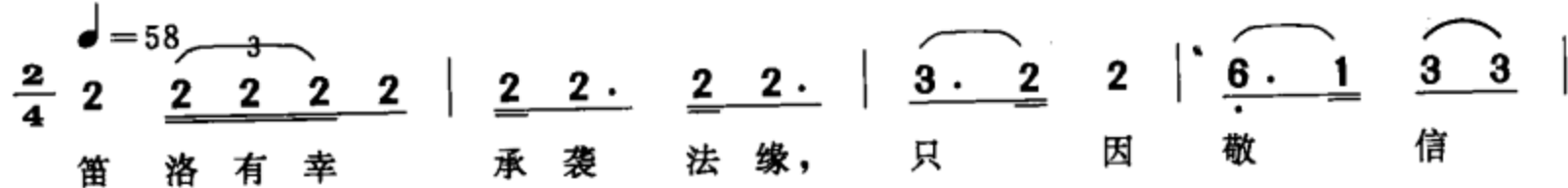
据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

# 今世魔王难夺走

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 =  $\flat$ A

$\text{♩} = 58$



(王世镇译词 达瓦译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

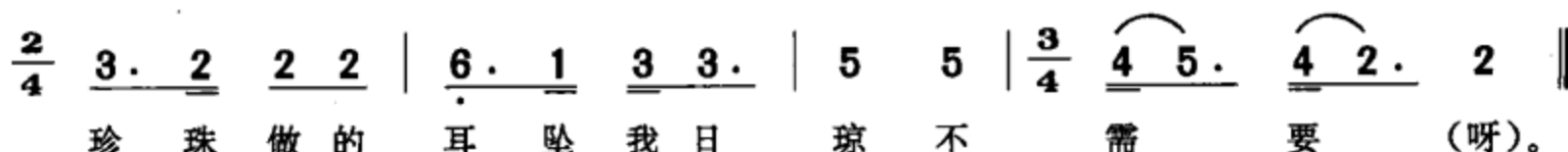
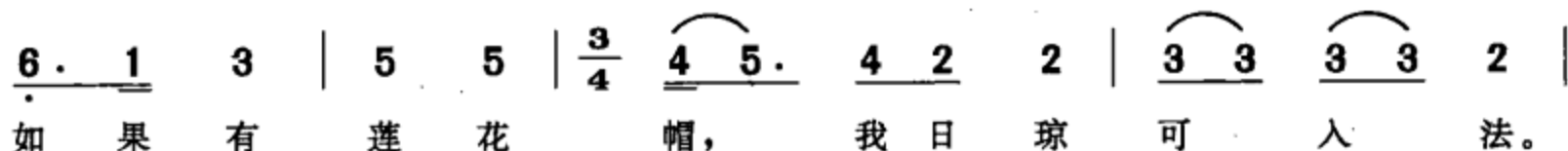
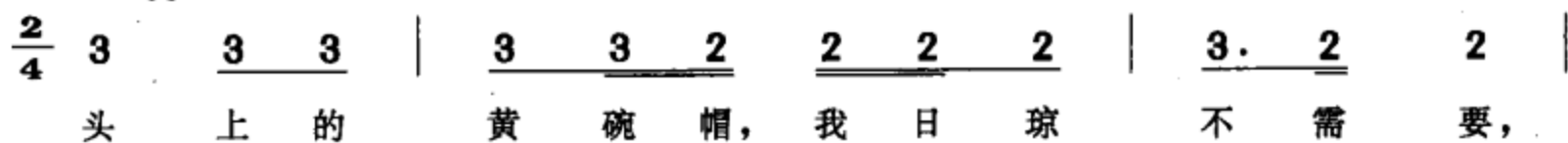


## 我日琼可入法(一)

1 =  $\flat$ A

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 58$



(王世镇译词 达瓦译配)

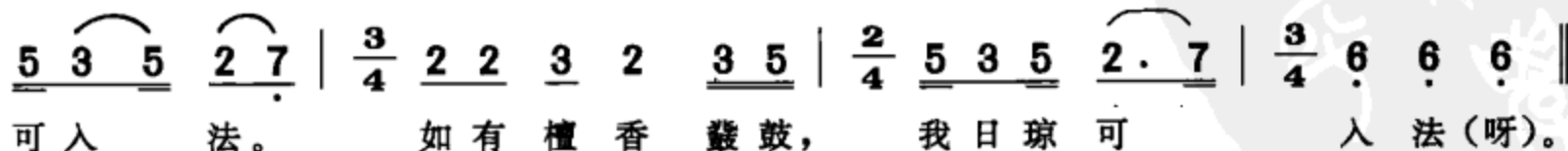
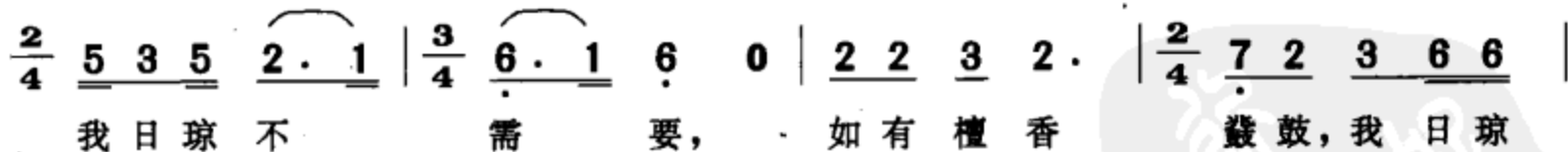
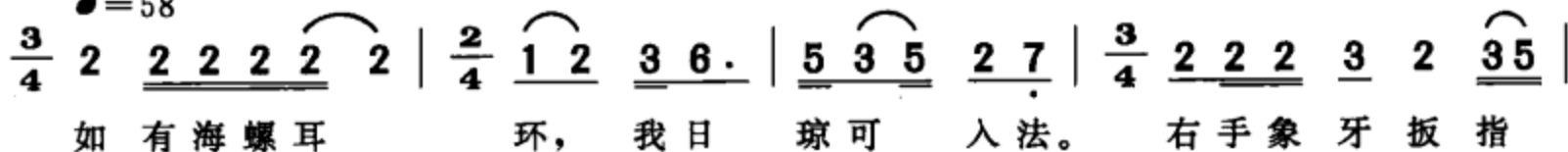
据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

## 我日琼可入法(二)

1 =  $\flat$ A

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 58$



(王世镇译词 达瓦译配)

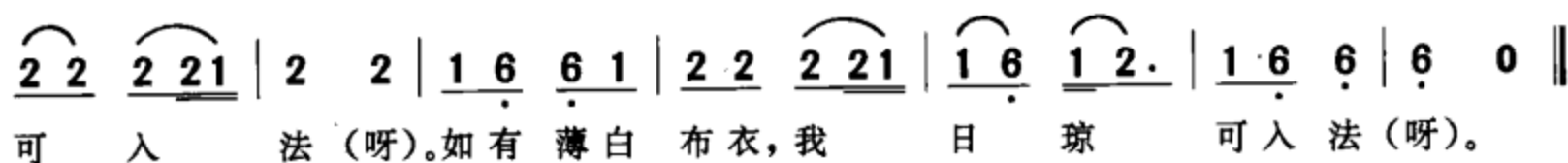
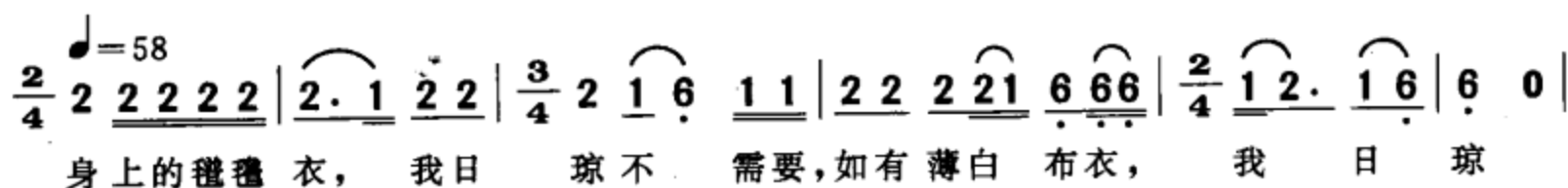
据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



## 我日琼可入法(三)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A



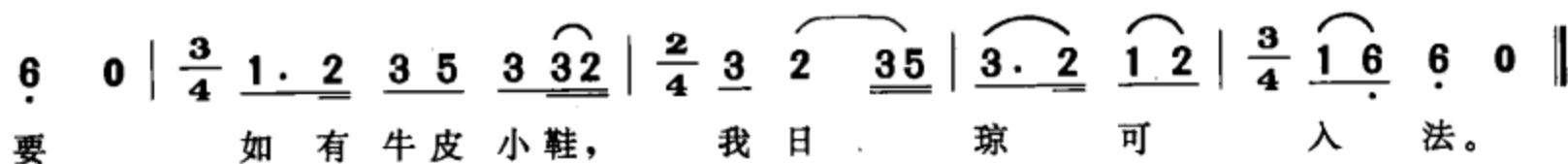
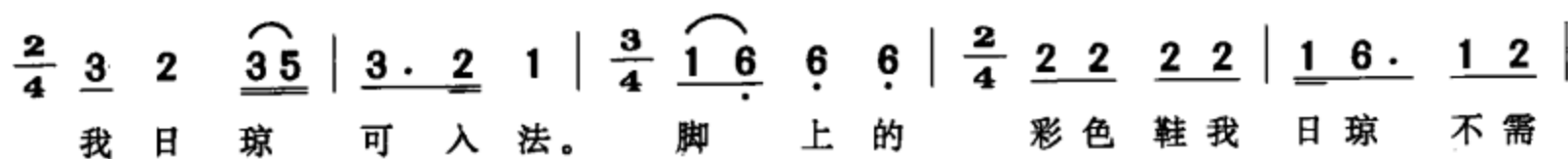
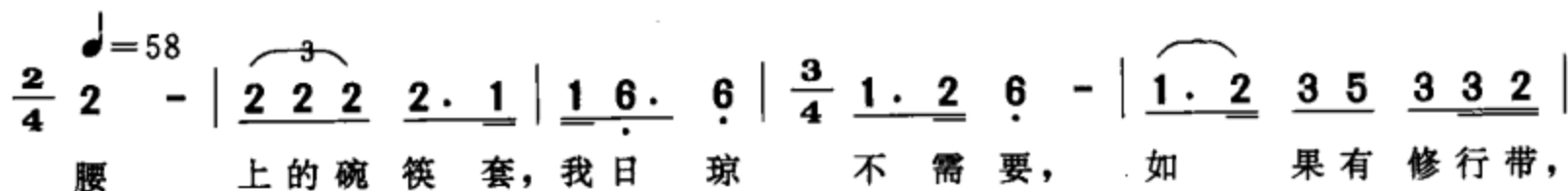
(王世镇译词 达瓦译配)

据2004年5月白曲于拉萨采风录音记谱。

## 我日琼可入法(四)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A



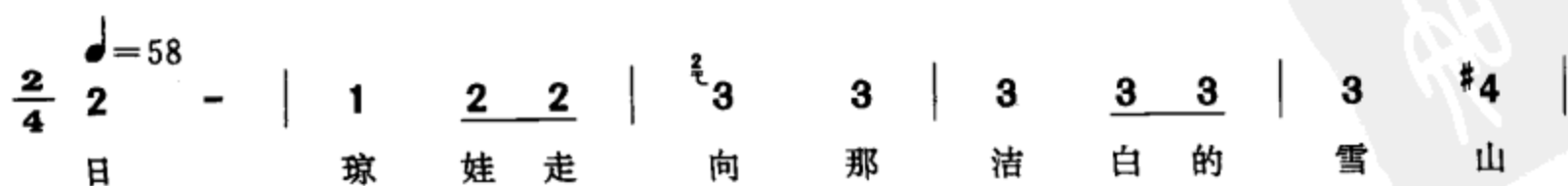
(王世镇译词 达瓦译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

## 日琼娃最幸福(一)

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

1 =  $\flat G$





$\sharp 4$   $\underline{3. 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $2$   $2$   $2$  |  $\frac{2}{4}$   $\sharp 4$   $\underline{4. 3}$  |  $3$   $3$  |  $3$   $\underline{3 1}$  |  
上，雪 山 映 照 太 阳，日 琼 娃 最 幸 福。

$3$   $\sharp 4$  |  $\sharp 4$   $4$   $\underline{3. \flat 2}$  |  $2$   $\underline{2 2}$  |  $2$   $0$  |  $\sharp 4$   $4$   $\underline{4 3}$  |  
日 琼 娃 走 向 那 绿 色 的 草 坪 上，

$3$   $\underline{3 3}$  |  $3$   $\underline{3 0}$  |  $3$   $\sharp 4$  |  $\sharp 4$   $\underline{3. \flat 2}$  |  $2$   $2$  |  $2$   $0$  ||  
草 坪 盛 开 (呀) 鲜 花，日 琼 娃 最 幸 福。

(王世镇译词 达 瓦译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

## 日琼娃最幸福(二)

$1 = \flat A$

丹珍旺姆等演唱  
米玛洛桑记谱

$\frac{3}{4}$   $\underline{1 1}$   $\underline{1 1}$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $1.$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $\underline{3 2}$   $\underline{1 6}$   $\underline{1 2}$  |  $1$   $1.$   $\underline{1 0}$  |  
日 琼 娃 走 向 那，喷 香 柏 树 林 里，天 暖 长 柏 树 枝，

$\underline{1 1}$   $\underline{1 1}$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $1.$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $\underline{2 2}$   $\underline{1 6}$   $\underline{1 2}$  |  $1$   $1.$   $\underline{1 0}$  |  
日 琼 娃 最 幸 福。日 琼 我 来 呀 来 呀 来，从 堆 拉 吉 冈

$3$   $2$   $\underline{1 1}$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $1.$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $3$   $\underline{1 6}$   $\underline{1 2}$  |  $1$   $1.$   $\underline{1 0}$  |  
地 方 来；向 本 尊 活 佛 们 皈 依，用 语 言 来 加 持

$\underline{6 1}$   $\underline{1 1}$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $1.$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $3$   $\underline{1 6}$   $\underline{2 2}$  |  $1$   $1.$   $\underline{1 0}$  |  
众 人。娘 果 渡 口 的 船 夫 们，请 给 日 琼 娃 划 划 船 (呀)，

$3$   $3$   $\underline{1 1}$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $1.$   $\underline{2 3}$  |  $3$   $3$   $\underline{1 6}$   $\underline{1 2}$  |  $1$   $1.$   $\underline{1 0}$  ||  
如 果 给 我 划 牛 皮 船，我 要 给 渡 口 赞 三 句 (呀)。

(王世镇译词 达 瓦译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

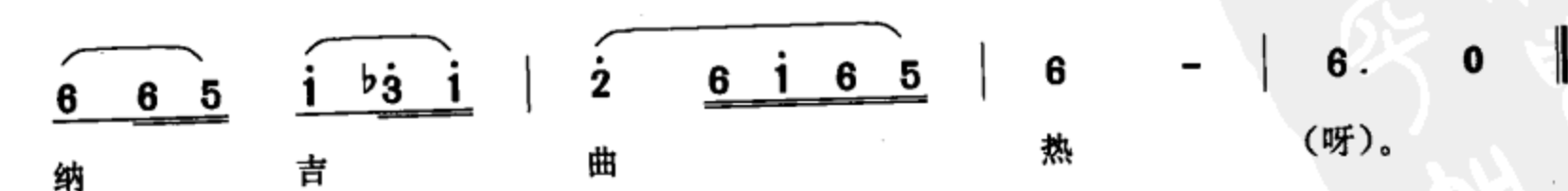
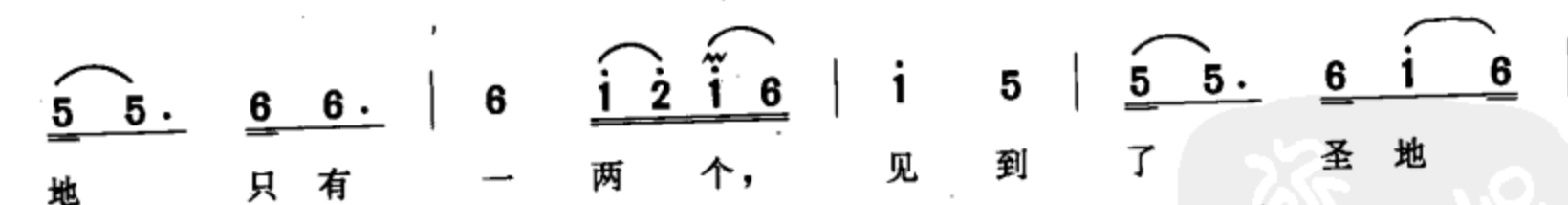
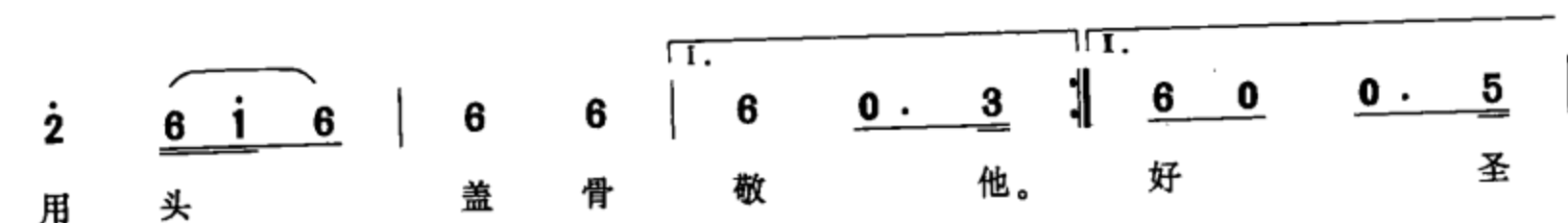
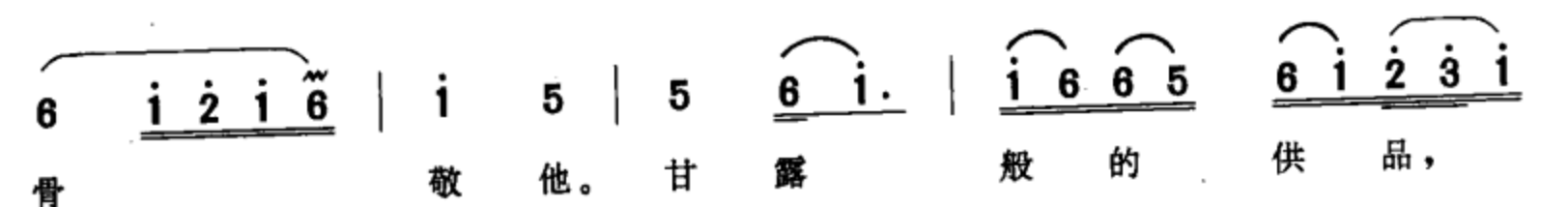
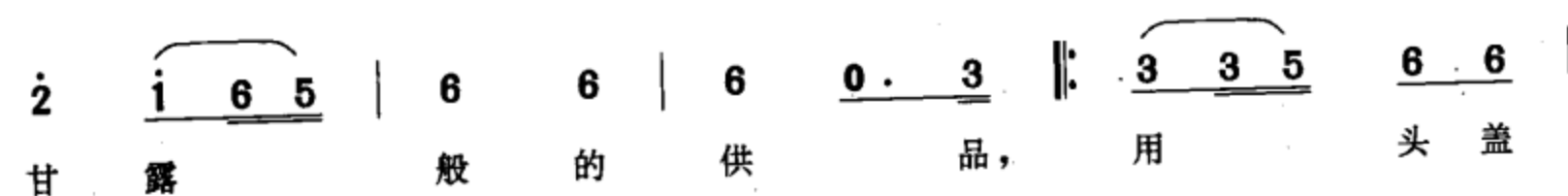
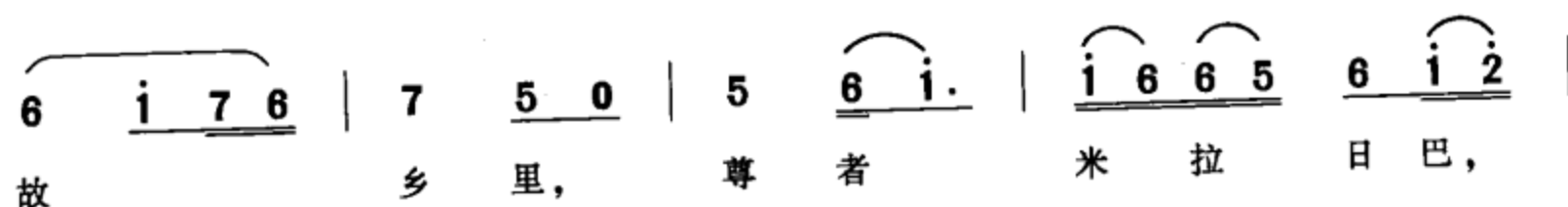
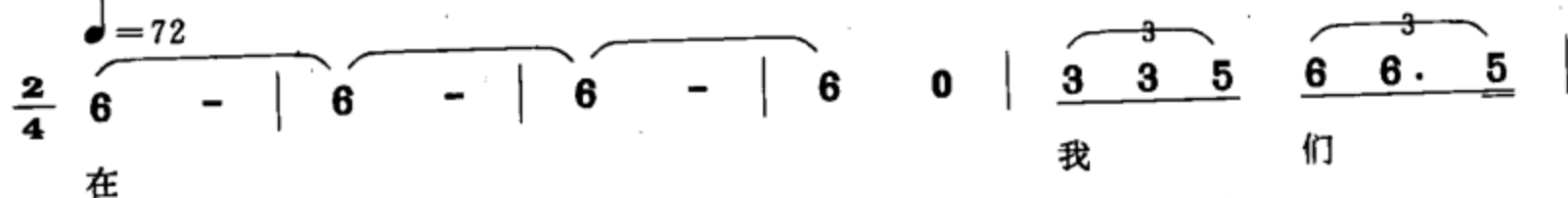


# 尊者米拉日巴

曲 桑等演唱  
边 巴记谱

1 = B

♩ = 72



(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

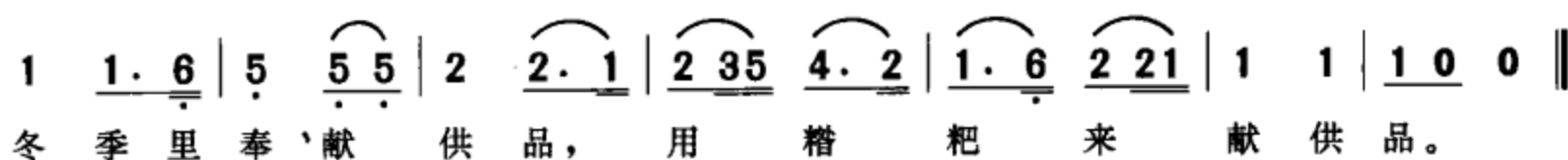
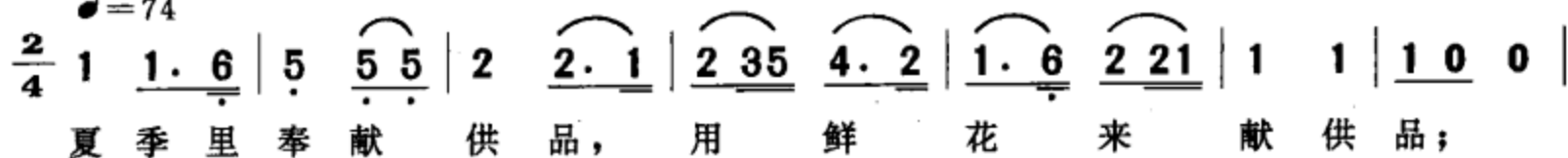


## 用鲜花来献供品

1 = A

曲边 桑等演唱  
巴记谱

$\text{♩} = 74$



(王世镇译词 达瓦译配)

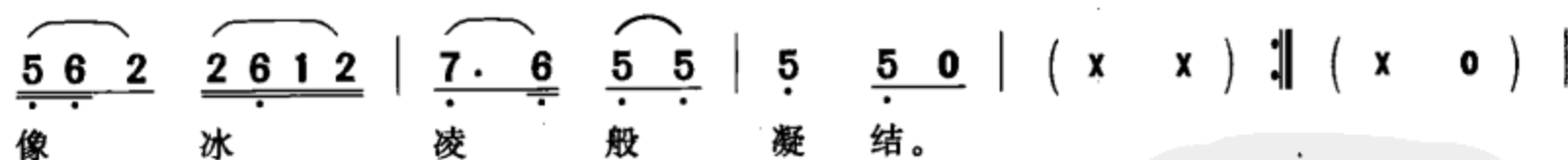
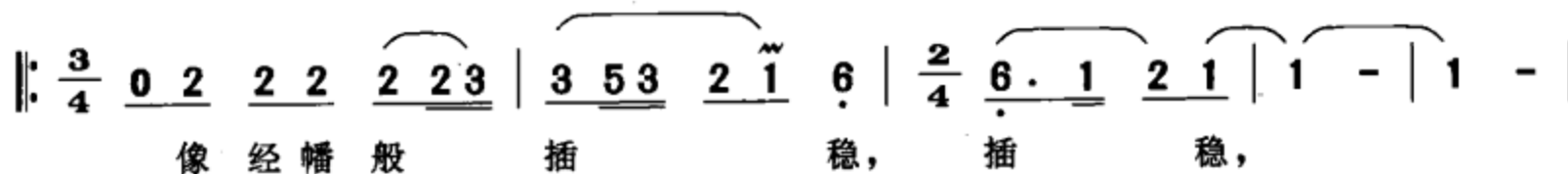
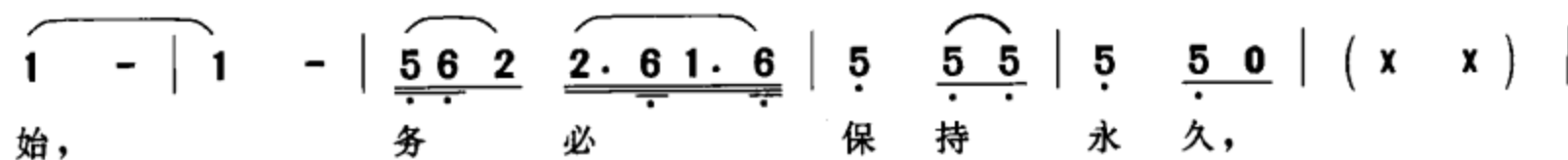
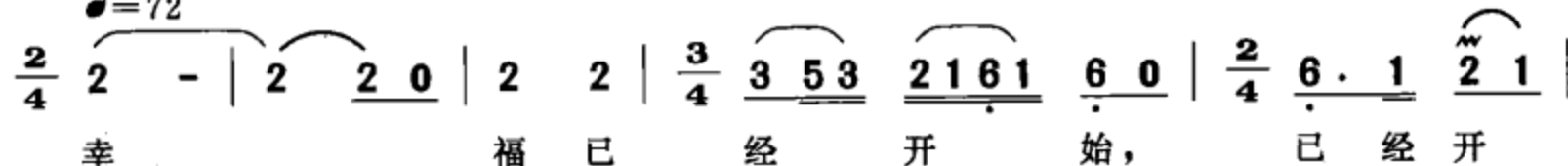
据1995年4月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 幸福已开始(一)

1 =  $\flat$ B

曲边 桑等演唱  
巴记谱

$\text{♩} = 72$



(王世镇译词 达瓦译配)

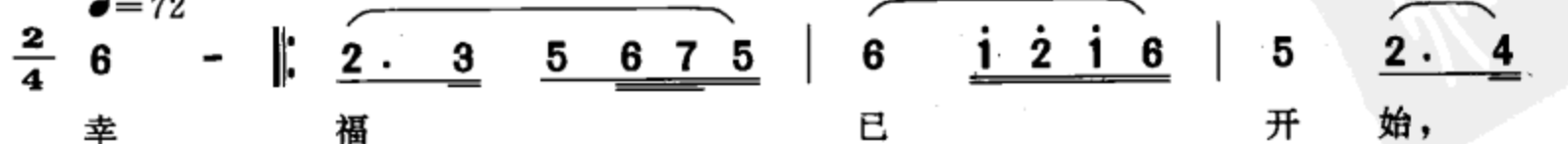
据1995年4月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 幸福已开始(二)

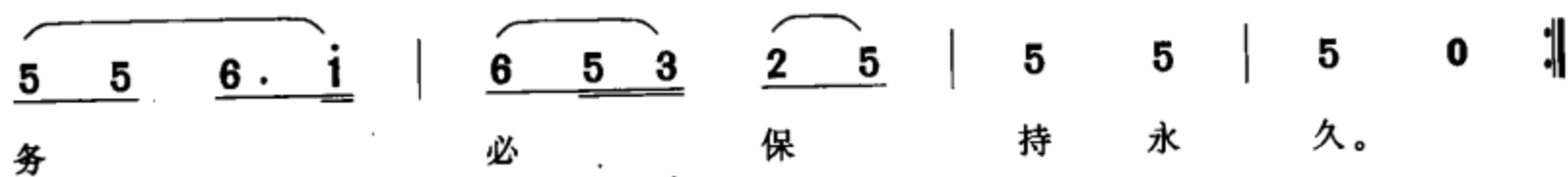
1 =  $\sharp$ C

曲边 桑等演唱  
巴记谱

$\text{♩} = 72$





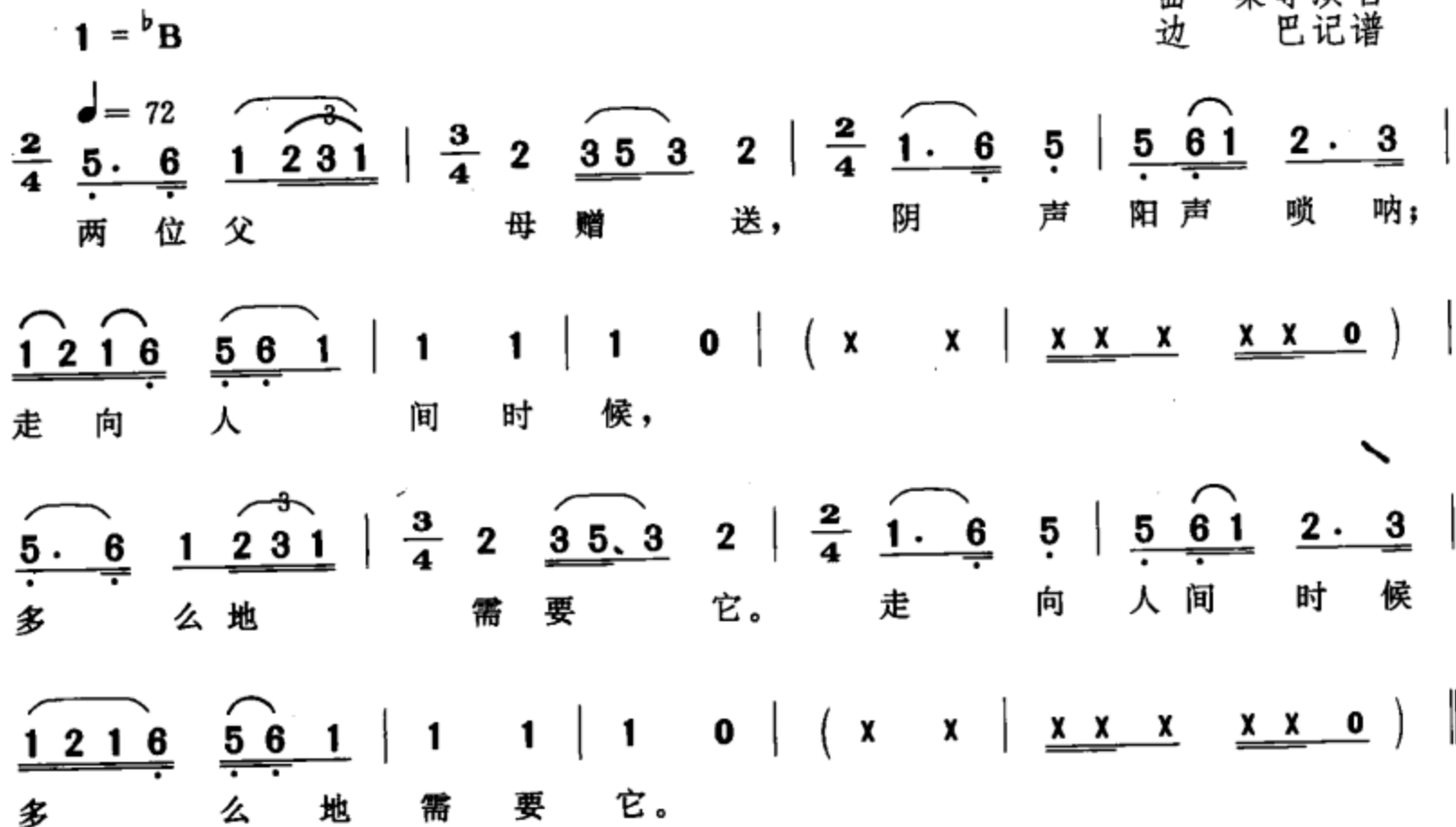


(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 阴声阳声唢呐

曲 桑等演唱  
边 巴记谱

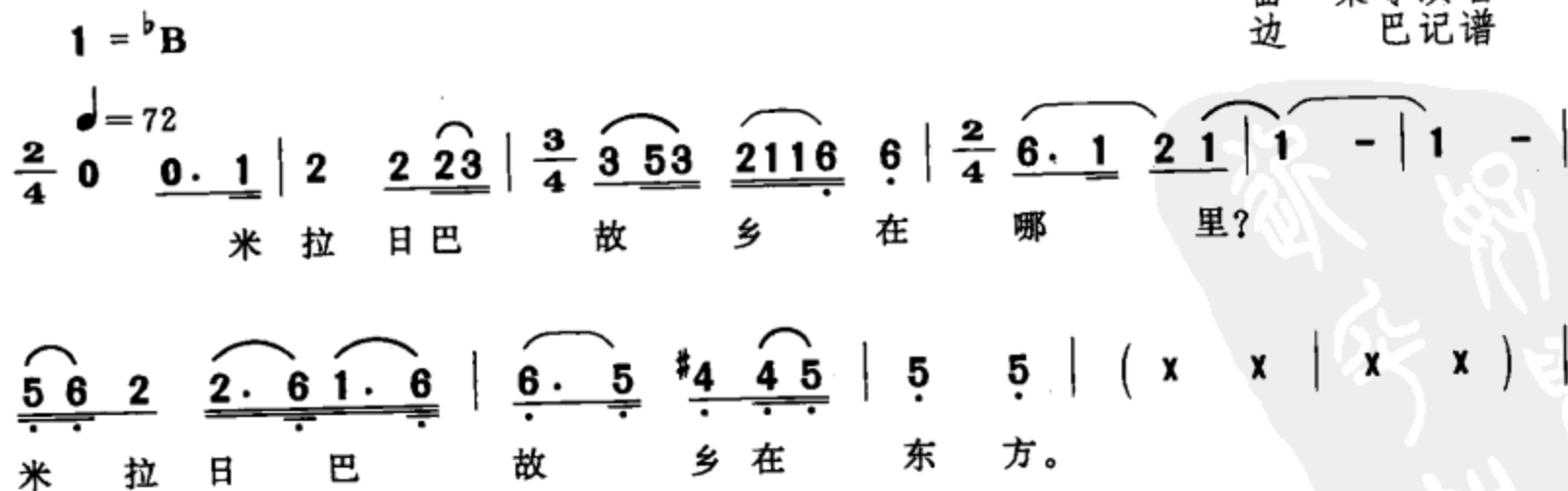


(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 米拉日巴故乡在东方

曲 桑等演唱  
边 巴记谱



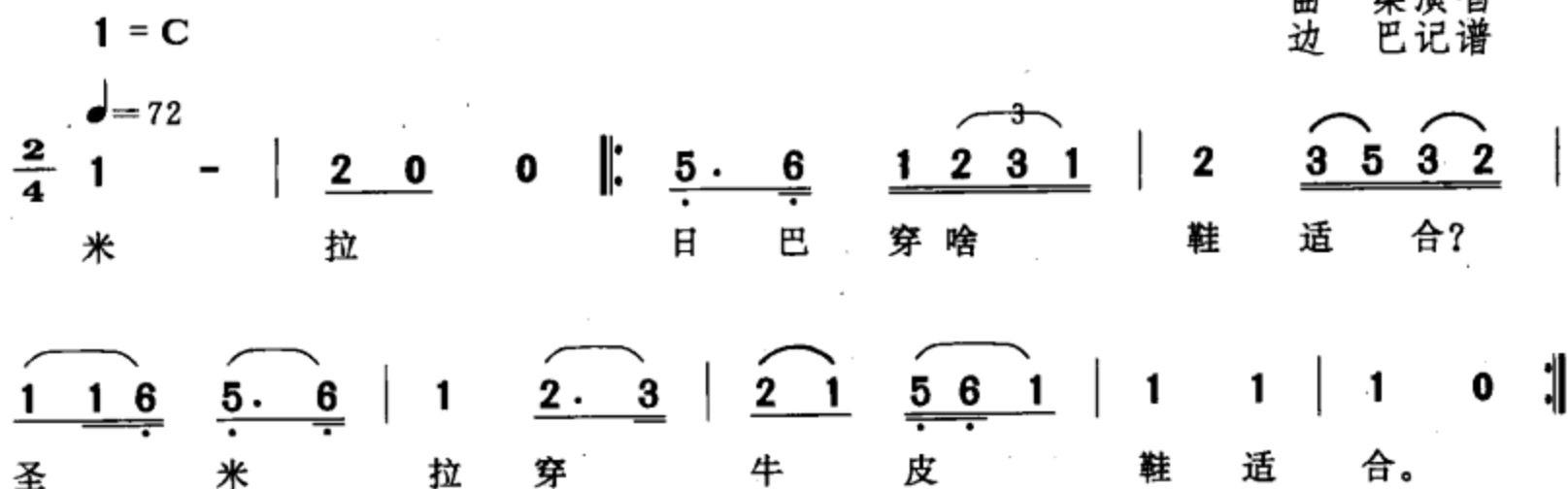
(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。



## 米拉日巴穿啥鞋适合

曲 桑演唱  
边 巴记谱

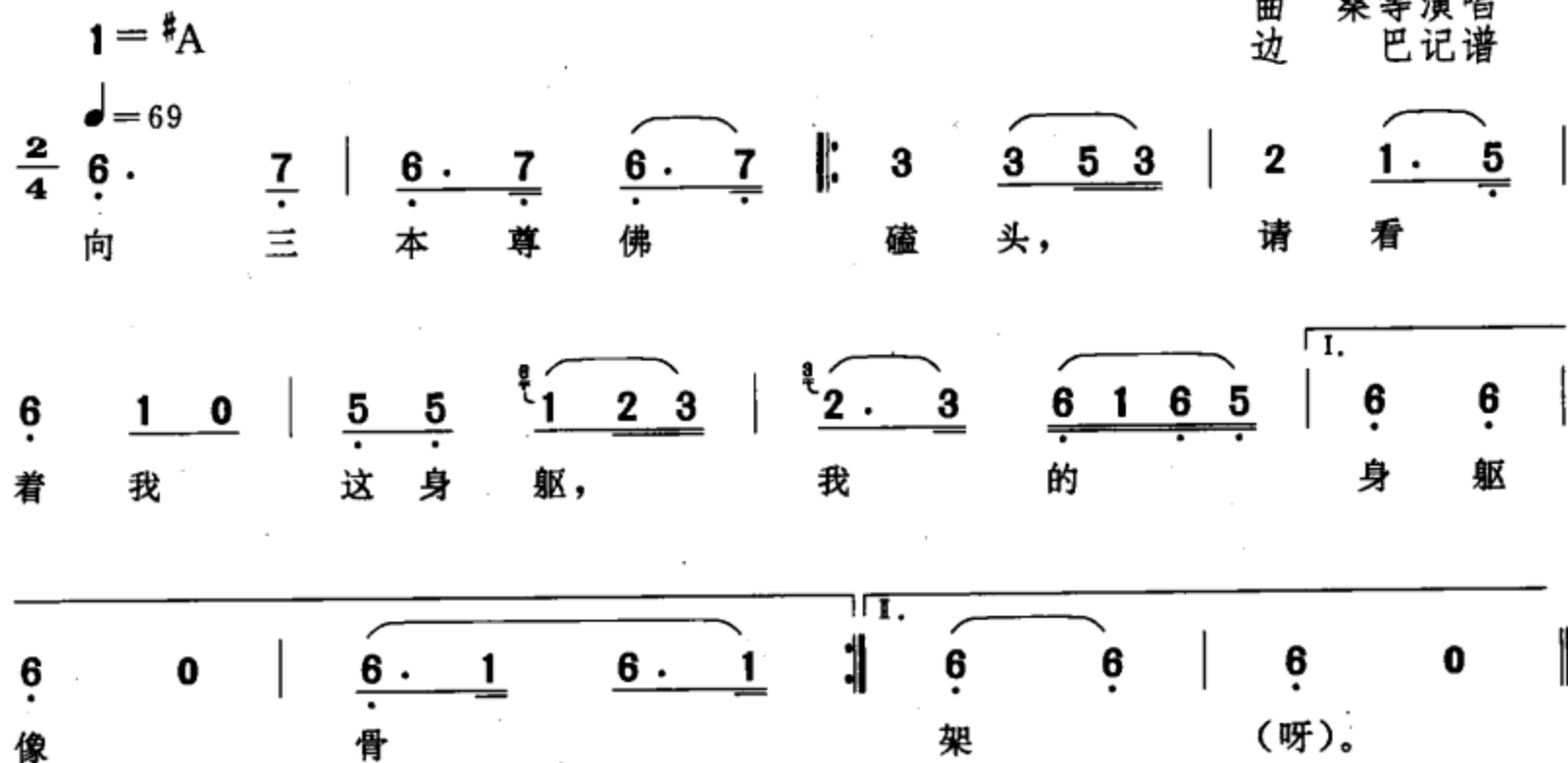


(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 请看着我的身躯

曲 桑等演唱  
边 巴记谱

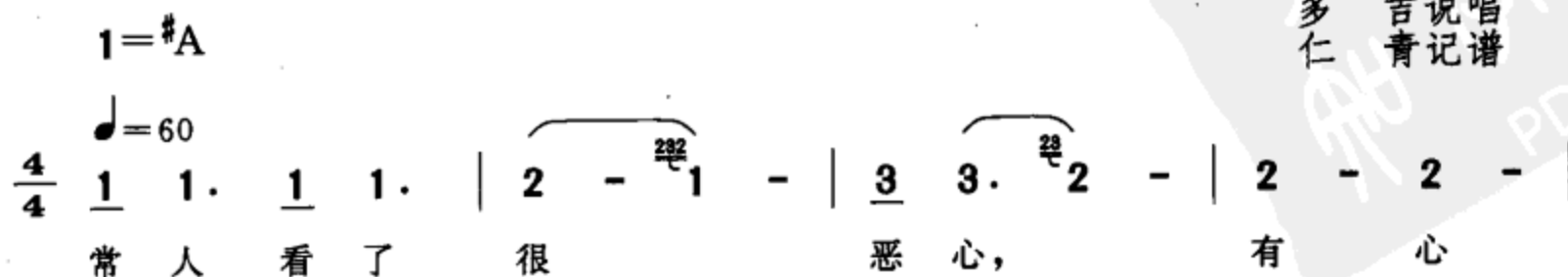


(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995 年 4 月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 我和奴隶哑巴们

多 吉说唱  
仁 青记谱





3 - 3 - | 2 - <sup>2</sup>3 - | 1 - 1 - | 6 2 - 3 2 |  
人 看 了 可 怜， 看 我

2 - 3 - | 1 - 2 - | 2 - <sup>v</sup>3 - | 3 - 2 - |  
所 吃 的 食 物， 像 猪

3 - 2 - | 1 - <sup>v</sup>1 - | 3 - <sup>2</sup>2 - | 3 - 1 - |  
狗 吃 的 一 样。 吃 好 对

2 - 2 <sup>v</sup>0 | 3 - 3 - | 2 - 3 - | 2 - 2 - |  
我 无 意 义， 我 和

6 1 - 3 | 3 - 2 - | 3 - 1 - | 1 - 1 - |  
奴 隶 哑 巴 们， 从 不

1 - 1 - | 3 - 3 - | 2 - <sup>2</sup>3 - | 2 - 2 0 <sup>v</sup> ||  
讲 究 穿 衣 服 (呀)。

(王世镇译词 达 瓦译配)

据 1995年4月白曲于查叶巴采风录音记谱。

## 学 佛 法

(选自《米拉日巴传》)

雪康·索朗塔杰演唱  
格 来记谱

1 = E

♩ = 50 - 54

♩ 1 - 2 3 2 2 1 6 1 1 2 2. 3 5. 5 5 3 3 3 6. 6 6 5 3 2 1 2 3 2 2 3 2 2 1  
信 士 若 欲 学 佛法， 必 绝 情 面 断 然 行！ 如 若 顾 忌 他 人

6 1 1 1 - <sup>v</sup> 5 5 3 5 3 2 1 2. 2 3 5 3 3 2 7 7 2 2 6 7 6 7 6 7 <sup>v</sup>  
意， 岂 能 放 下 学 佛 哉？ 不 能 离 贪 行



2 3227733 3277 6567 765 5 - | 1 - 232 2161 1 2 2. 3 5. 5533  
 乞食， 贪求 恭敬 与供 养， 岂 能 真正 学佛耶？若不 知足

3 6. 6 65 3 21 2 3 2 23221 611 1 - | 5 5 3 5 32 1 2. 2  
 舍远 虑， 勤聚 财宝 与 资 产， 岂能 真正 学佛

35332 7 7 2 2 67 6 76 7 | 2 3227733 3277 6567 765 5 - ||  
 耶 不 证言 之 妙义， 口 谗 言 途 有 何 用？

サ 1 - 232 2161 1 2 2. 3 5. 5533 3 6. 6 65 3 21 23 2 23 2 21  
 不 悟 离喻 之真 理， 文字 千篇 有 何 益？ 若不舍

6 1 1 1 - | 5 5 3 5 32 1 2. 2 35 3 32 7 7 2 2 67 6 76 7 |  
 弃恶 友 伴，如何 脱离 诸 苦痛？ 不能 摄 苦

2 3227733 3277 6567 765 5 - | 1 - 232 2161 1 2 2.  
 归入 道， 一 味 躲 避 有 何 用？不知

3 5. 5533 3 6. 6 65 3 21 23 2 23221 6 1 1 1 - | 5 5 3 5 32 1 2. 2  
 妄念 即 法身， 一 味 对 治 有 何 用？ 不舍 各 种诸 作业，

3 5 3 3 2 7 7 2 2 6 7 6 7 6 7 | 2 3227733 3277 6567 7 6 5 5 - ||  
 勤求满足 有 何 用？不断 贪著 与 琐 务， 空想 成就 有 何 用？

サ 1 - 232 2161 1 2 2. 3 5. 5533 3 6. 6 65 3 21 23 2 23221  
 若 不 立 断 鼓 猛勇， “将来 修行” 有 何 用？ 若不

6 1 1 1 - | 5 5 3 5 32 1 2. 2 35 3 32 7 7 2 2 67 6 76 7 |  
 立 即 求 解 脱， 空想 缘 至 有 何 用？



2 3227733 3277 6567 7 6 5 5 - | 1 - 2 3 2 2 1 6 1 1 2 2 .  
 若不 即时 调 自 心, “以 后 再 说” 有何

3 5 . 5533 3 6 . 6 6 5 3 2 1 2 3 2 2 3 2 2 1 6 1 1 1 - 5 5 3 5 3 2 1 2 . 2  
 用? 若不 当下 立了 断, “以后 再说” 有何 用? 若不 即时

35332 7 7 2 2 6 7 6 7 6 7 7 | 2 3227733 3277 6567 7 6 5 5 - ||  
 疑 惑, “以后 再 说” 有何 用?

(张澄基译词 白 曲译配)

据 2005 年 3 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

## 愿吉祥牢固不变

(选自《米拉日巴传》唱段)

桑达多吉演唱  
格 来记谱

1 = E

♩ = 66-69

$\frac{2}{4}$  3 2 2 2 | 2 3 2 1 1 | 2 2 . 2 | 3 6 5 5 | 5 6 5 6 |  
 向主尊 上师们顶礼! 与法 相合的有 缘子,

6 5 6 5 3 | 3 2 1 | 1 2 3 2 | 2 3 2 1 1 1 . | 1 5 5 |  
 愿成就如 来的 法 身! 口诵

$\frac{3}{4}$  3 5 . 3 |  $\frac{2}{4}$  3 - | 2 1 2 | 2 3 5 3 3 | 5 3 2 1 3 |  
 金 刚 诵 如 尝 甘露, 愿 以 此

7 6 4 6 7 | 2 - | 3 2 7 6 7 7 | 2 2 | 2 6 |  
 缘 起 成 就 极 身! 根 长 在

6 5 3 6 5 5 | 6 5 3 3 | 3 - | 6 1 1 . | 1 1 6 5 6 6 |  
 心上的菩提树, 愿化身的 枝叶 密 布



$\overset{5}{1\ 6\ 6\ 5\ 5}$   $\overset{6}{5\ 3\ 5\ 2\ 7\ 7}$  |  $2\ \overset{v}{5\ 5.}$  |  $5\ \overset{5}{6\ 5\ 3\ 5\ 6}$  |  $3\ \overset{v}{2\ 7}$  |  $\overset{6}{2\ 3\ 2\ 3\ 2\ 1\ 6\ 1\ 1}$  |  
 上师的教诫 是金刚 语， 愿 永留 心中不忘 记！本尊 空心的 加

1 - |  $\overset{5}{5\ 3\ 3}$  |  $\overset{5}{5\ 3\ 2}$  2 |  $\overset{5}{5\ 3\ 3\ 5\ 3\ 2\ 3}$  | 1 1.  $\overset{6}{6\ 4\ 6}$  |  
 持， 愿 如 命 根 不 离 须 臾！护 法 侍 卫 的

$\overset{6}{6}$   $\overset{v}{2\ 2.}$  |  $\overset{3}{3\ 2\ 2\ 7}$   $\overset{3}{3}$  | 3  $\overset{7}{7}$  |  $\overset{4}{4}$   $\overset{6}{6\ 7\ 6\ 6}$  |  $\overset{6}{6}$   $\overset{6}{6\ 5}$  |  
 扶 持， 愿 常 护 佑 而 不 离

$\overset{5}{5}$  -  $\overset{v}{5}$  |  $\overset{3}{3\ 3.}$  | 3  $\overset{3}{3\ 2\ 2\ 2}$  | 2  $\overset{3}{3}$  |  $\overset{3}{3}$   $\overset{2}{2\ 2\ 7\ 2}$  |  
 这 甚 深 缘 起 的 宏 愿，

$\overset{32}{2\ 2}$   $\overset{3221}{3\ 2\ 2\ 1}$  | 1 - |  $\overset{3}{3\ 5.}$   $\overset{5}{5\ 5\ 3}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 3\ 2\ 3}$   $\overset{v}{5\ 3}$  |  $\overset{35323}{3\ 5\ 3\ 2\ 3}$   $\overset{2\ 1\ 6\ 1.}{2\ 1\ 6\ 1.}$  |  
 愿 迅 速 得 以 实 现！愿 以 一 切 修 法 的 大 慈 悲，

$\overset{3}{3\ 5.}$   $\overset{5}{5\ 5.}$  | 3 - |  $\overset{3}{5\ 3\ 2\ 3}$   $\overset{2732}{2\ 7\ 3\ 2}$  |  $\overset{3}{3\ 2\ 2\ 7}$   $\overset{5}{5\ 3\ 6\ 5}$  |  $\overset{5}{5\ 6}$   $\overset{5323}{5\ 3\ 2\ 3}$  |  
 使 三 世 都 能 得 到 摄 授！在 藏 地 司 玛 拉 的 山 顶 上，

$\frac{3}{4}$  5  $\overset{5}{5\ 3\ 3}$  6 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{6}{6\ 5\ 5\ 3}$   $\overset{7}{7}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{2}{2\ 7\ 2\ 3}$  2  $\overset{3}{3\ 2\ 2\ 1}$  |  $\frac{2}{4}$  1 - |  
 有 十 二 盟 女 来 迎 接 你， 在 明 朝 要 去 的 路 途 上

$\overset{3}{3\ 2\ 2}$   $\overset{2}{2}$  |  $\overset{2}{2\ 3\ 2\ 1}$  1 |  $\overset{2}{2\ 2.}$  2 |  $\overset{3}{3\ 6\ 5}$  5 | 5  $\overset{6}{6\ 5\ 6}$  |  
 有 勇 士 空 行 护 送。 有 眷 恋 的 故 乡 的

$\overset{6}{6}$   $\overset{5}{5\ 6\ 5\ 3}$  | 3  $\overset{2}{2\ 1}$  | 1  $\overset{23}{2\ 3}$  2 |  $\overset{2}{2\ 3\ 2\ 1}$   $\overset{1}{1\ 1.}$  | 1  $\overset{v}{5\ 5\ 5}$  |  
 房 屋 田 地 上， 有 无 常 幻 化 导 师。 在 姑 姑

$\frac{3}{4}$  3 5.  $\overset{3}{3}$  |  $\frac{2}{4}$  3 - |  $\overset{2}{2\ 1}$  2 |  $\overset{2}{2\ 3\ 5\ 3}$  3 |  $\overset{5}{5\ 3\ 2\ 1}$  3 |  
 妹 妹 等 亲 属 中， 有 使 幻 消 失 的



7̣ 6̣ 4̣ 6̣<sup>v</sup> | 2̣<sup>3</sup> - | 3̣ 2̣ 7̣ 6̣ 7̣ 7̣ | 2̣ 2̣ | 2̣ 6̣<sup>82</sup> |  
 导 师。 在 荒 无 人 烟 岩 窟 里，

6̣ 5̣ 3̣ 3̣ 6̣ 5̣ 5̣ | 6̣ 5̣ 3̣ 3̣<sup>3</sup> | 3̣ -<sup>v</sup> | 6̣ 1̣ 1̣ | 1̣ 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 6̣ |  
 有 交 换 生 死 的 市 场。 在 精 勤 自 身 炼 苦

1̣ 6̣ 6̣ 5̣ 5̣ | 5̣ 3̣ 5̣ 2̣ 7̣ 7̣ | 2̣<sup>v</sup> 5̣ 5̣ | 5̣ 6̣ 5̣ 3̣ 5̣ 6̣ | 3̣<sup>v</sup> 2̣ 7̣ |  
 中， 有 如 来 聚 会 的 殿 堂。 在 无 病 的 荨 麻 的

2̣ 3̣ 2̣ | 3̣ 2̣ 1̣ 6̣ 1̣ 1̣ | 1̣ - | 5̣ 3̣ 3̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 2̣ | 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ |  
 集 轮 食 供 中， 有 空 行 所 喜 爱 的 玉 液

1̣ 1̣ | 6̣ 4̣ 6̣ | 6̣<sup>v</sup> 2̣ 2̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 7̣ 3̣ | 3̣ 7̣ | 4̣ 6̣ 7̣ 6̣ 6̣ | 6̣<sup>82</sup> 6̣ 5̣ |  
 琼 浆。 在 对 幻 轮 奥 秘 的 掌 握 中， 有 长 出 硕 果 来 的

5̣ -<sup>v</sup> | 5̣ 3̣ 3̣ | 3̣ 3̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 2̣ 3̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 7̣ 2̣ |  
 庄 稼。 在 不 被 人 们 看 重 的

2̣ 2̣ 3̣ 2̣ 2̣ 1̣ | 1̣ - | 3̣ 5̣ | 5̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 5̣ 3̣ | 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 1̣ |  
 地 方， 才 有 无 挂 无 碍 的 善 行 生 长。 在 无 人 犬 处 闭

3̣ 5̣ | 5̣ 5̣ | 3̣ - | 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 7̣ 3̣ 2̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 7̣ | 5̣ 3̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 6̣ | 5̣ 3̣ 2̣ 3̣<sup>3</sup> |  
 关 静 修， 才 有 很 快 见 到 验 相 的 炬 光。 自 取 食

$\frac{3}{4}$  5̣ | 5̣ 3̣ 3̣ | 6̣ |  $\frac{2}{4}$  6̣ 5̣ 5̣ 3̣ | 7̣ |  $\frac{3}{4}$  2̣ 7̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 2̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 1̣ |  $\frac{2}{4}$  1̣ - ||  
 不 受 人 供 养， 才 有 快 乐 天 的 馈 赠 可 享。



$\frac{2}{4}$  3 2 2 2 | 2 3 2 1 1 | 2 2. 2 | 3 6 5 5 | 5 6 5 6 | 6 5 6 5 3 |

在 没 有 秽 浊 的 天 宫 中，自 有 成 就 自 利 的 奇 观。

3 2 1 | 1 2 3 2 | 2 3 2 1 | 1 1. | 1 5 5 5 |  $\frac{3}{4}$  3 5. 3 |  $\frac{2}{4}$  3 - | 2 1 2 |

在 表 里 如 一 的 圣 法 中， 有 清 净 誓 戒 的 悉 檀。

2 3 5 3 3 | 5 3 2 1 3 | 7 6 4 6 | 2 - | 3 2 7 6 7 | 2 2 | 2 6 |

遵 照 教 法 种 下 的 庄 稼 里，有 一 切 熟 悉 的 宝 藏。 在

6 5 3 3 6 5 | 6 5 3 3 | 3 - | 6 1 1. | 1 1 6 5 6 | 6 | 1 6 6 5 5 | 5 3 5 2 7 7 |

如 空 行 的 命 心 的 正 法 中， 有 生 死 涅 槃 的 分 界。在 玛 尔 巴 译 师 的

2 5 5. | 5 6 5 3 5 6 | 3 2 7 | 2 3 2 3 2 1 6 1 1 | 1 - | 5 3 3 |

法 嗣 中， 遗 闻 佳 话 的 源 远 流 长。 米 拉

5 3 2 2 | 5 3 3 5 3 2 3 | 1 1. 6 4 6 | 6 2 2. | 3 2 2 7 | 3 | 3 7 |

日 巴 的 勤 恒 毅 力， 有 如 佛 教 的 抽 心 一 样。愿 掌

4 6 7 6 6 | 6 6 5 | 5 - | 5 3 3. | 3 3 2 2 2 | 2 3 |

抽 心 的 士 夫， 其 传 承 善 妙

3 2 2 7 2 | 2 2 3 2 2 1 | 1 - | 3 5. 5 5 3 | 3 5 3 2 3 | 5 3 | 3 5 3 2 3 | 2 1 6 1. |

吉 祥！ 愿 噶 举 派 祖 师 吉 祥！ 愿 本 尊

3 5. 5 5. | 3 - | 5 3 2 3 | 2 7 3 2 | 3 2 2 7 | 5 3 6 5 | 5 6 | 5 3 2 3 |

善 妙 吉 祥！ 愿 胜 乐、 欢 喜、 密 集 三 金 刚 吉 祥！ 愿 无 上 妙 法

$\frac{3}{4}$  5 5 3 3 6 |  $\frac{2}{4}$  6 5 5 3 7 |  $\frac{3}{4}$  2 7 2 3 | 2 3 2 2 1 |  $\frac{2}{4}$  1 - | 3 2 2 2 |

善 吉 祥！ 愿 空 心 的 命 心 吉 祥！ 愿 空 心



$\underline{2\ 3\ 2\ 1}\ 1\ |\ \underline{2\ 2.}\ 2\ |\ \underline{3\ 6\ 5}\ 5\ |\ 5\ \underline{6\ 5\ 6}\ |\ 6\ \underline{5\ 6\ 5}\ \overset{3}{3}\ |\ 3\ \underline{2\ 1}\ |$   
 大 吉祥! 愿三圣境的空行吉祥!

$1\ \underline{2\ 3\ 2}\ |\ \underline{2\ 3\ 2\ 1}\ \underline{1\ 1.}\ |\ 1\ \overset{v}{5\ 5}\ |\ \frac{3}{4}\ 3\ 5. \overset{3}{3}\ |\ \frac{2}{4}\ 3\ -\ |\ \overset{3}{2}\ \underline{2\ 1}\ \underline{2}\ |$   
 愿护法善吉祥! 愿杜索拉姆吉祥!

$\underline{2\ 3\ 5\ 3}\ 3\ |\ \underline{5\ 3\ 2\ 1}\ 3\ |\ 7\ \underline{6\ 4\ 6}\ |\ 2\ -\ |\ \underline{3\ 2\ 7\ 6\ 7\ 7}\ |\ 2\ \underline{2}\ |$   
 吉祥! 愿法嗣门人善吉祥! 愿依

$2\ \overset{3}{6}\ |\ \underline{6\ 5\ 3\ 3\ 6\ 5}\ 5\ |\ \underline{6\ 5\ 3}\ \overset{3}{3}\ |\ 3\ -\ |\ 6\ \underline{1\ 1.}\ |\ \underline{1\ 1\ 6\ 5\ 6}\ 6\ |$   
 教奉行得吉祥!

$\underline{1\ 6\ 6\ 5\ 5}\ \underline{5\ 3\ 5\ 2\ 7\ 7}\ |\ 2\ \overset{v}{5\ 5.}\ |\ 5\ \underline{6\ 5\ 3\ 5\ 6}\ |\ 3\ \overset{v}{2\ 7}\ |\ \underline{2\ 3\ 2}\ \underline{3\ 2\ 1\ 6\ 1\ 1}\ |\ 1\ -\ |$   
 愿传承世代代吉祥!

$\underline{5\ 3}\ 3\ |\ \overset{3}{5}\ \underline{3\ 2}\ 2\ |\ \underline{5\ 3}\ \underline{3\ 5\ 3\ 2\ 3}\ |\ \underline{1\ 1.}\ \underline{6\ 4\ 6}\ |\ 6\ \underline{2\ 2.}\ |\ \underline{3\ 2\ 2\ 7}\ \overset{3}{3}\ |$   
 愿吉祥牢固不变! 善修持此义

$3\ \overset{3}{7}\ |\ \overset{3}{4}\ \underline{6\ 7\ 6\ 6}\ |\ \overset{3}{6}\ \underline{6\ 5}\ |\ 5\ -\ |\ 5\ \underline{3\ 3.}\ |\ 3\ \underline{3\ 2\ 2\ 2}\ |$   
 永不忘永不忘! 愿法嗣门

$2\ \overset{3}{3}\ |\ \overset{3}{3}\ \underline{2\ 2\ 7\ 2}\ |\ \underline{2\ 2}\ \underline{3\ 2\ 2\ 1}\ |\ 1\ -\ |\ \underline{3\ 5.}\ \underline{5\ 5\ 3}\ |\ \underline{3\ 5\ 3\ 2\ 3}\ \overset{v}{5\ 3}\ |$   
 人善吉祥! 愿依教奉行

$\underline{3\ 5\ 3\ 2\ 3}\ \underline{2\ 1\ 6\ 1.}\ |\ \underline{3\ 5.}\ \underline{5\ 5.}\ |\ 3\ -\ |\ \underline{5\ 3\ 2\ 3}\ \underline{2\ 7\ 3\ 2}\ |\ \underline{3\ 2\ 2\ 7}\ \underline{5\ 3\ 6\ 5}\ |$   
 得吉祥愿传承世代代吉祥! 愿吉祥

$\underline{5\ 6}\ \underline{5\ 3\ 2\ 3}\ |\ \frac{3}{4}\ 5\ \underline{5\ 3\ 3}\ 6\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{6\ 5\ 5\ 3}\ \overset{3}{7}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{2\ 7\ 2\ 3}\ 2\ \underline{3\ 2\ 2\ 1}\ |\ \frac{2}{4}\ 1\ -\ ||$   
 牢固不变! 善修持此义永不忘!

(刘立千译词 白曲译配)

据 2005 年 4 月白曲于拉萨采风录音记谱。



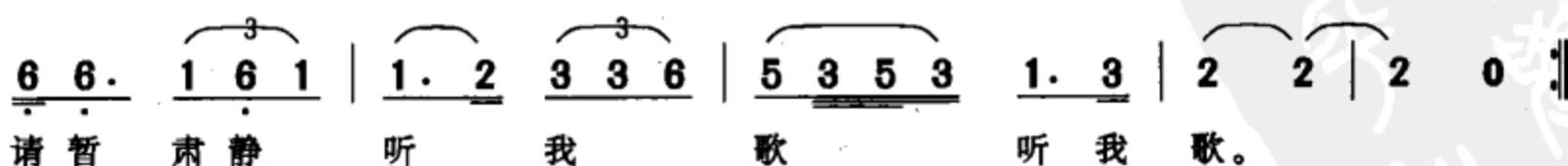
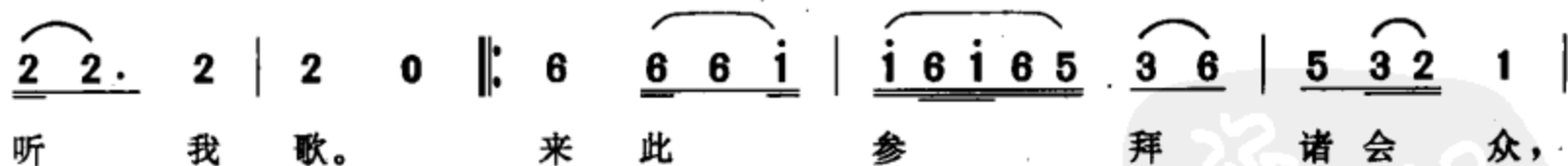
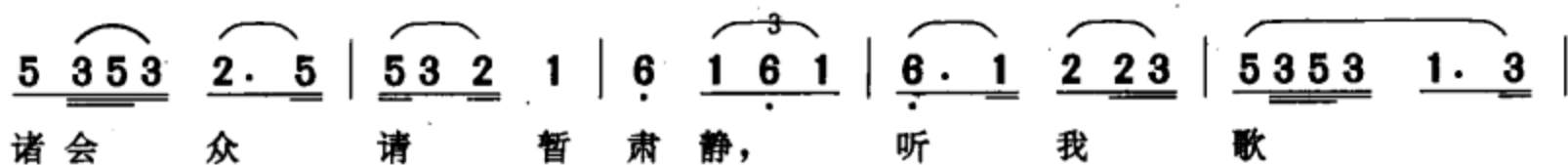
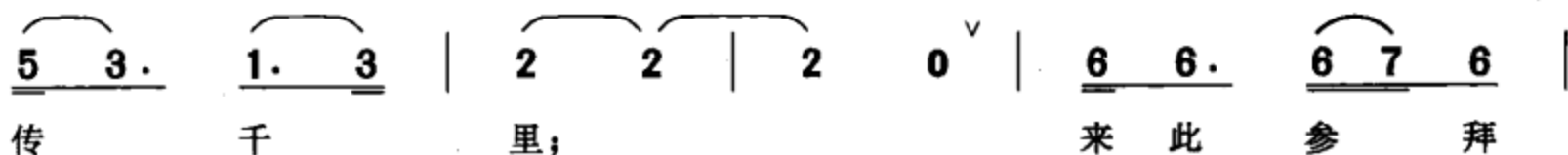
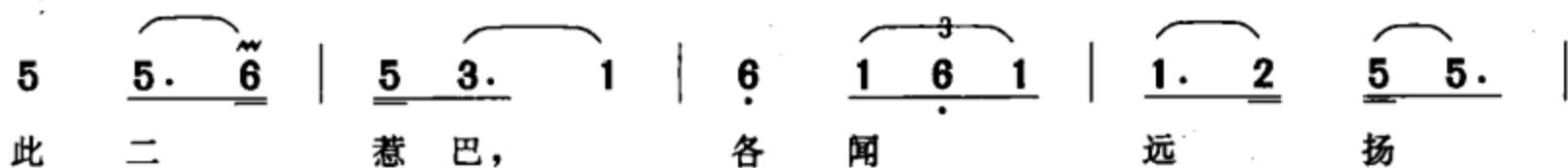
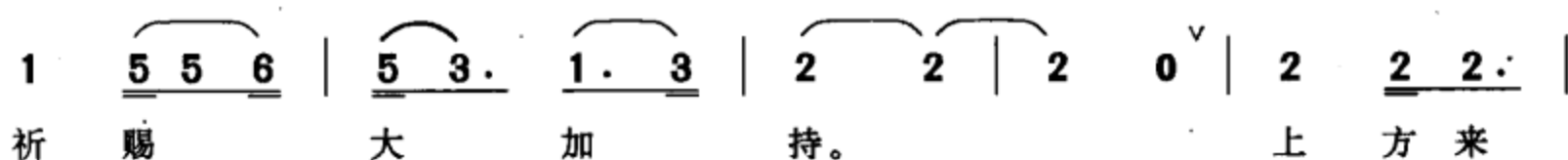
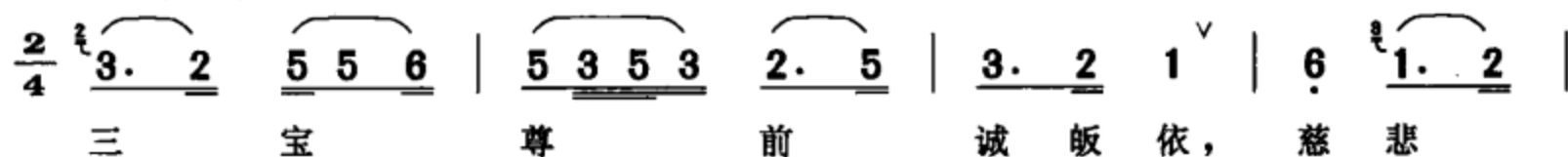
# 三宝尊前诚皈依

1 = E

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



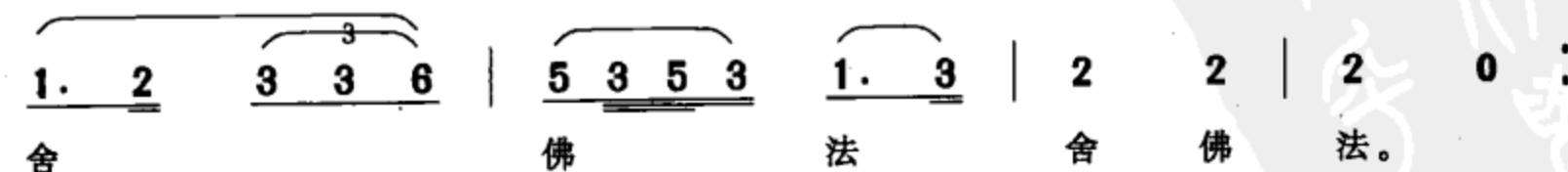
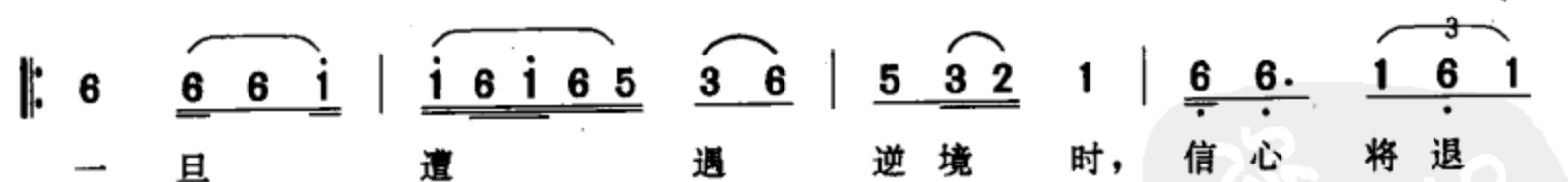
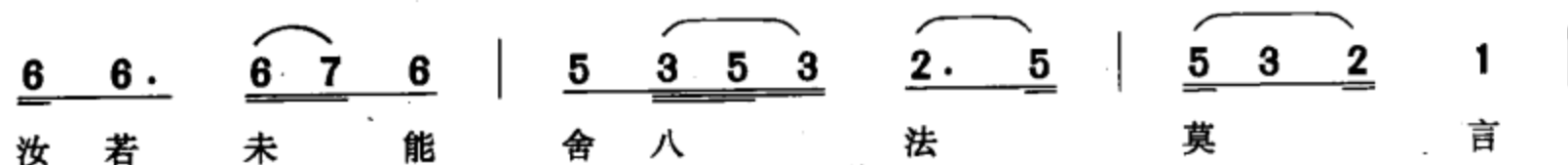
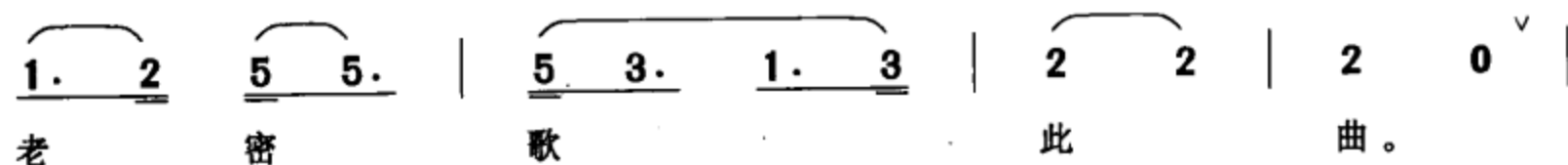
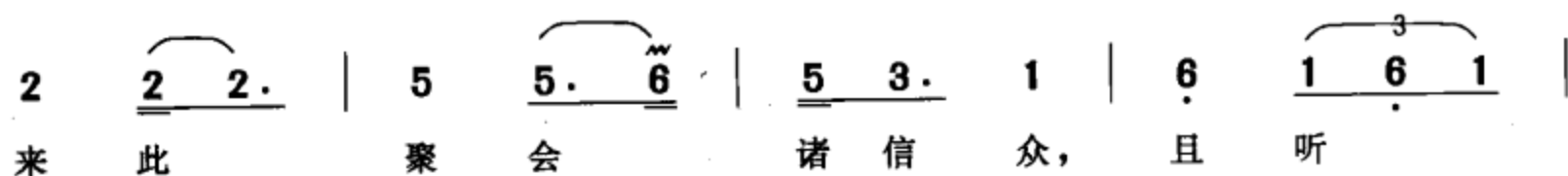
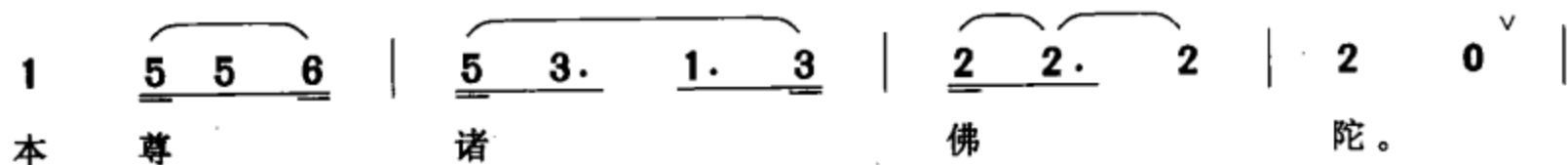
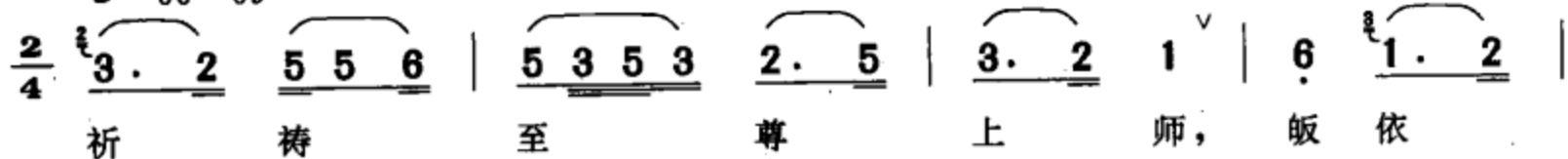
# 祈祷至尊上师

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 善根深厚可庆

1 = E

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

$\text{♩} = 66-69$

$\frac{2}{4}$   $\overset{\frown}{3.} \underline{2}$   $\underline{5} \underline{5} \underline{6}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{5} \underline{3}$   $\underline{2.} \underline{5}$  |  $\underline{3.} \underline{2}$   $1^{\vee}$  |  $\underline{6}$   $\overset{\frown}{1.} \underline{2}$  |

诸 佛 法 身 之 师, 指 示 解 脱

$1$   $\underline{5} \underline{5} \underline{6}$  |  $\underline{5} \underline{3.}$   $\underline{1.} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{2.}$   $2$  |  $2$   $0^{\vee}$  |

正 道 者, 解 脱 正 道 者,

$2$   $\underline{2} \underline{2.}$  |  $5$   $\underline{5.} \underline{\tilde{6}}$  |  $\underline{5} \underline{3.}$   $1$  |  $\underline{6}$   $\overset{3}{\underline{1} \underline{6} \underline{1}}$  |

大 悲 事 业 利 群 生, 于 一 切

$\underline{1.} \underline{2}$   $\underline{5} \underline{5.}$  |  $\underline{5} \underline{3.}$   $\underline{1.} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{2}$   $\underline{2} \underline{2}$  |  $2$   $0^{\vee}$  |

时 莫 舍 我 常 住 我 顶 赐 加 持。

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{7} \underline{6}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{5} \underline{3}$   $\underline{2.} \underline{5}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{2}$   $1$  |  $\underline{6}$   $\overset{3}{\underline{1} \underline{6} \underline{1}}$  |

汝 等 居 此 修 正 法, 法 门 广 大

$\underline{6.} \underline{1}$   $\underline{2} \underline{2} \underline{3}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{5} \underline{3}$   $\underline{1.} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{2.}$   $2$  |  $2$   $0$  |

虽 无 量, 得 遇 深 密 金 刚 道,

$\text{||:}$   $\underline{6}$   $\underline{6} \underline{6} \underline{1}$  |  $\underline{1} \underline{6} \underline{1} \underline{6} \underline{5}$   $\underline{3} \underline{6}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{2}$   $1$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\overset{3}{\underline{1} \underline{6} \underline{1}}$  |

善 根 深 厚 实 可 庆,

$\underline{1.} \underline{2}$   $\overset{3}{\underline{3} \underline{3} \underline{6}}$  |  $\underline{5} \underline{3} \underline{5} \underline{3}$   $\underline{1.} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{2}$  |  $2$   $0^{\vee}$   $\text{||}$

善 根 深 厚 可 庆。

(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



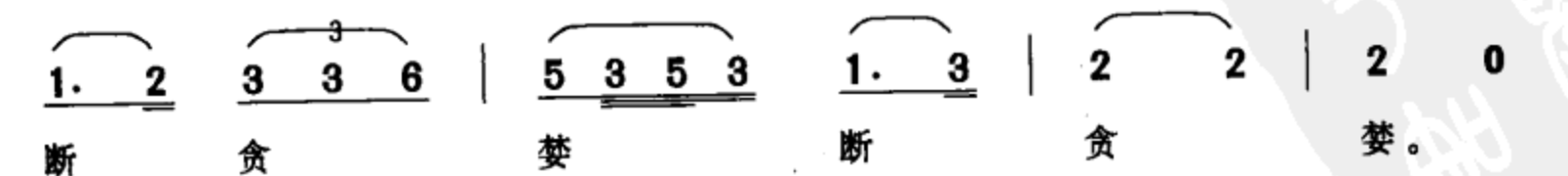
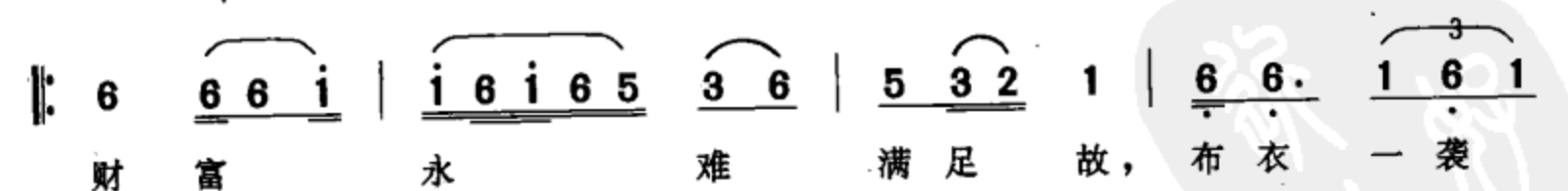
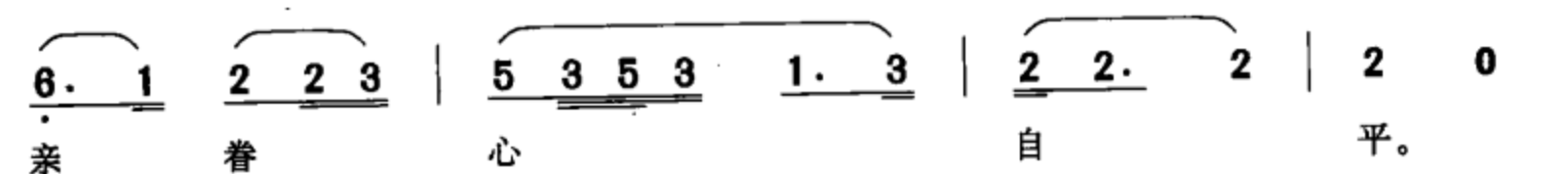
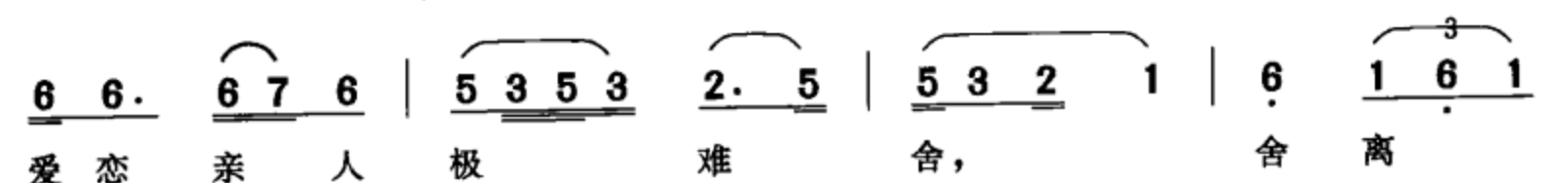
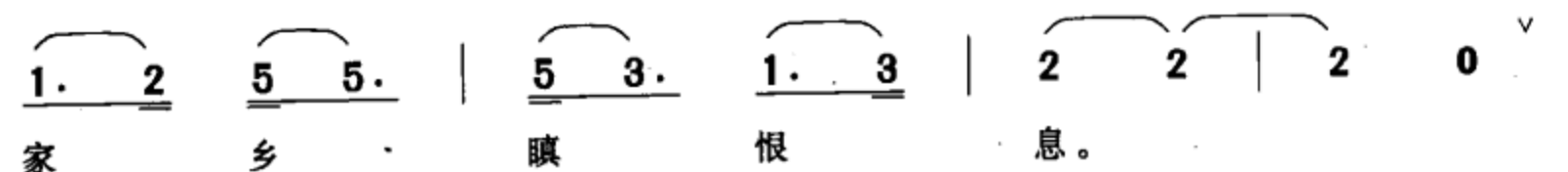
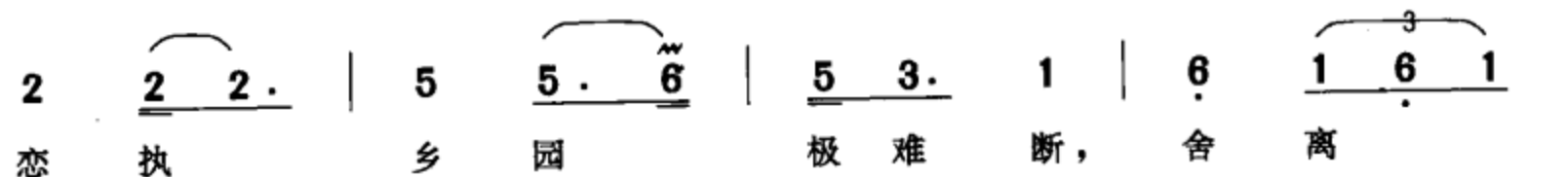
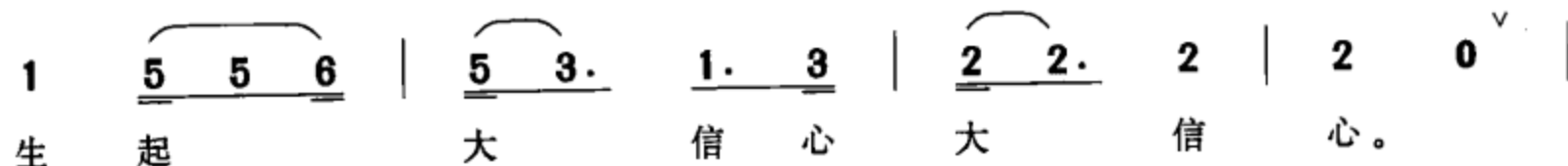
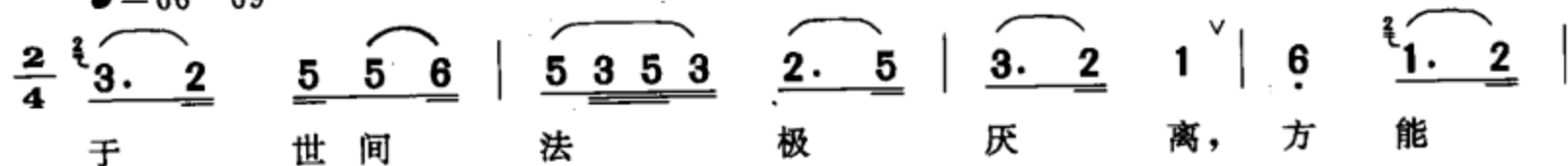
# 财富永难满足

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



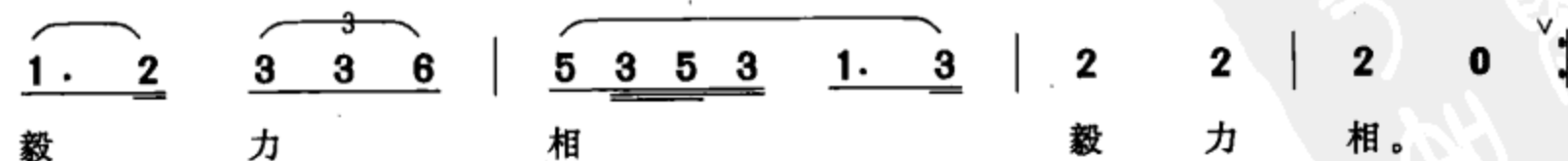
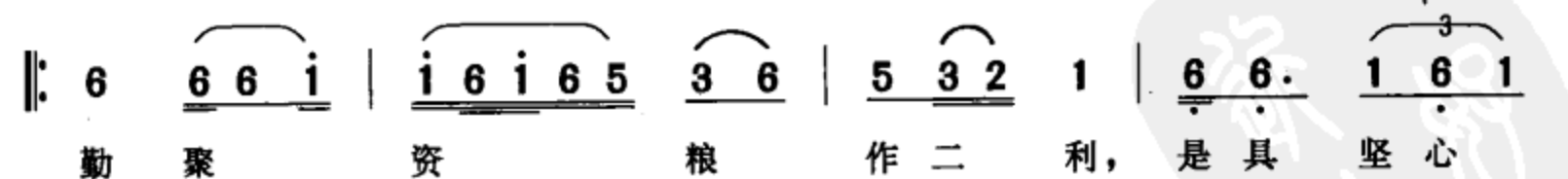
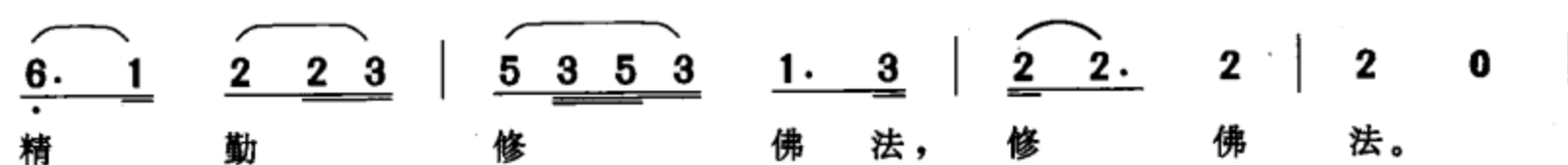
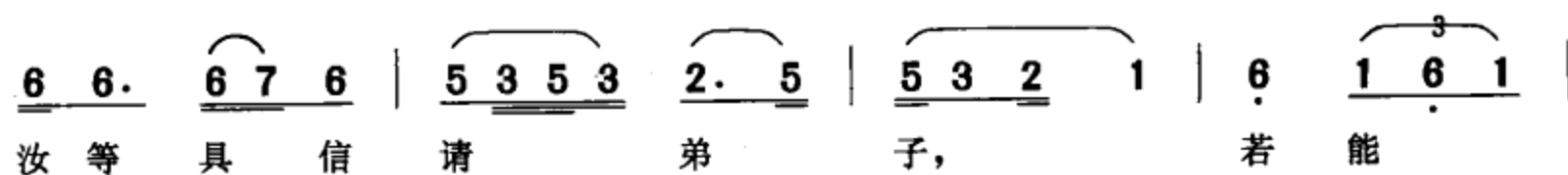
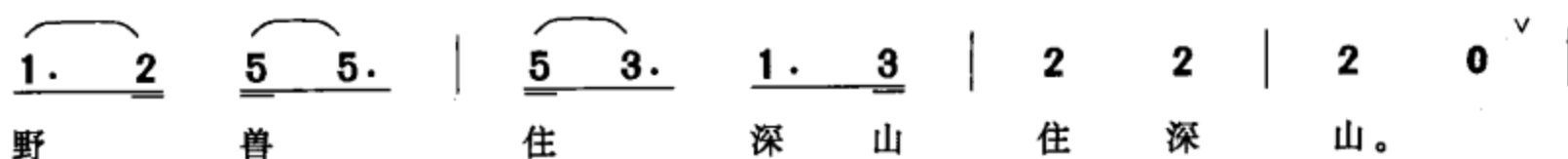
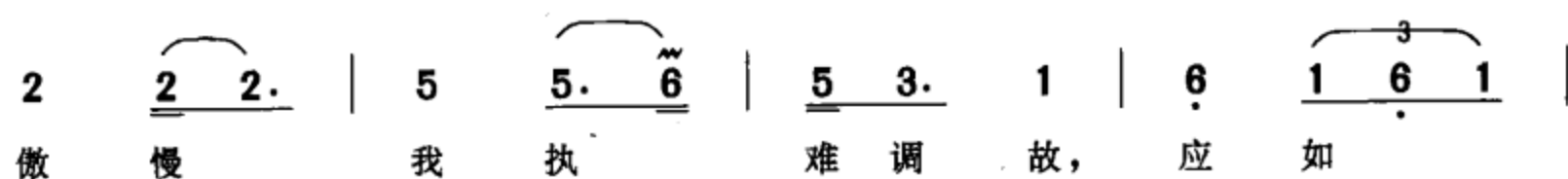
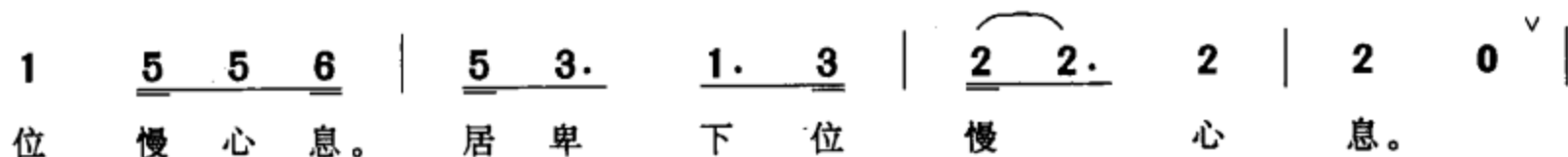
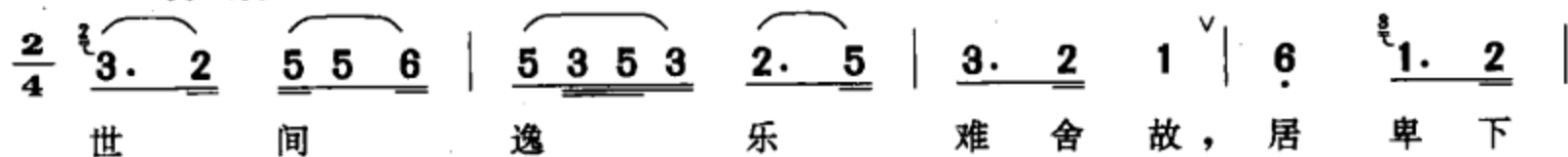
# 世间逸乐难舍

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



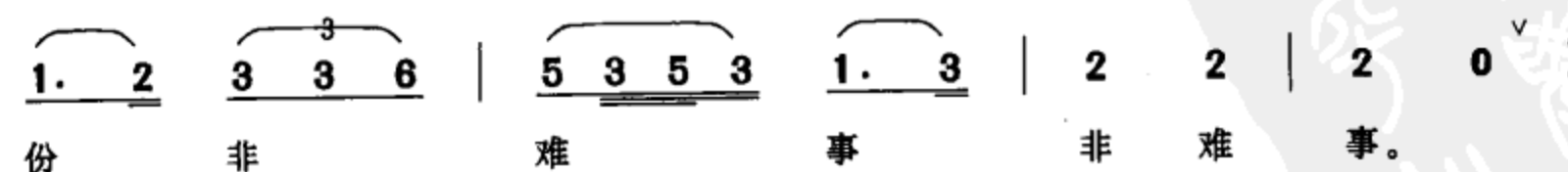
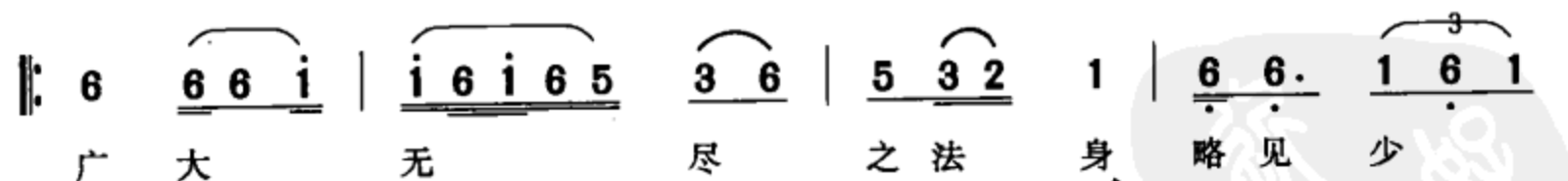
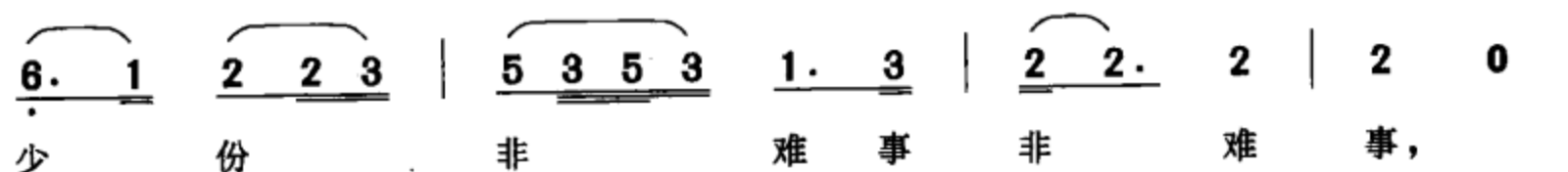
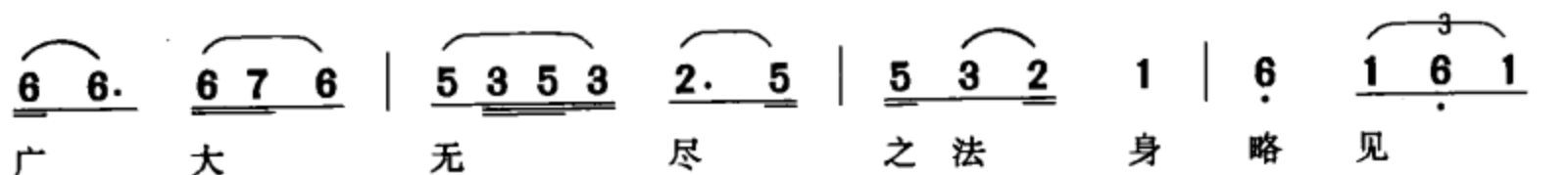
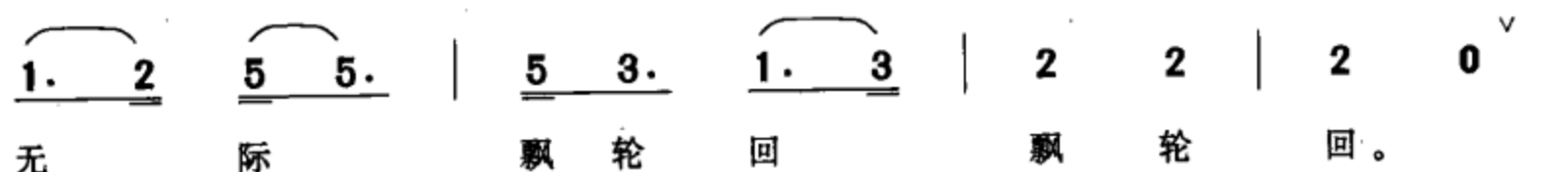
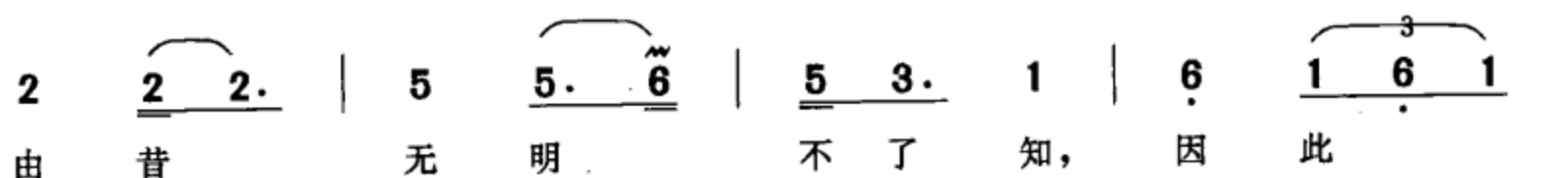
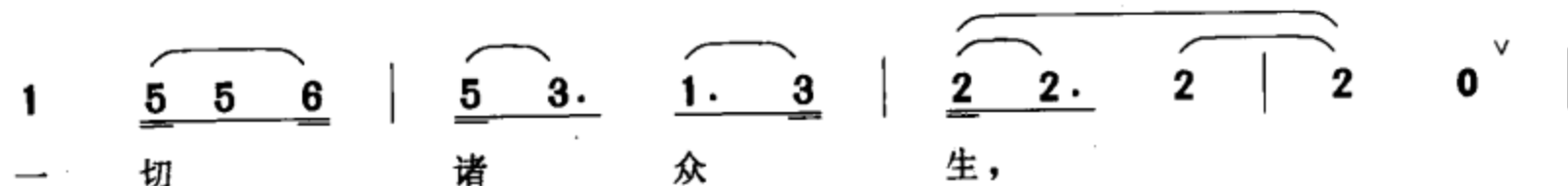
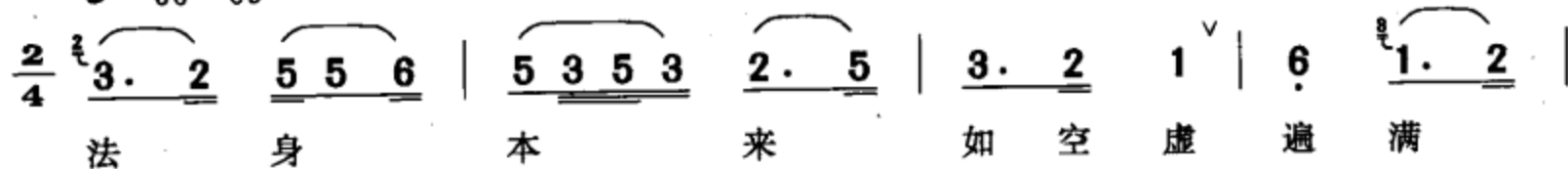
# 法身本来如空虚

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66 - 69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



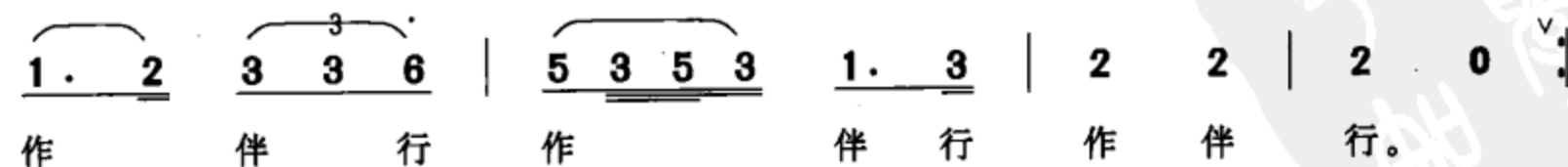
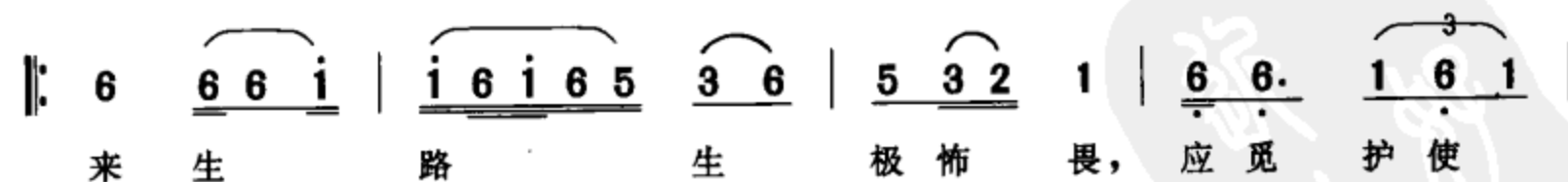
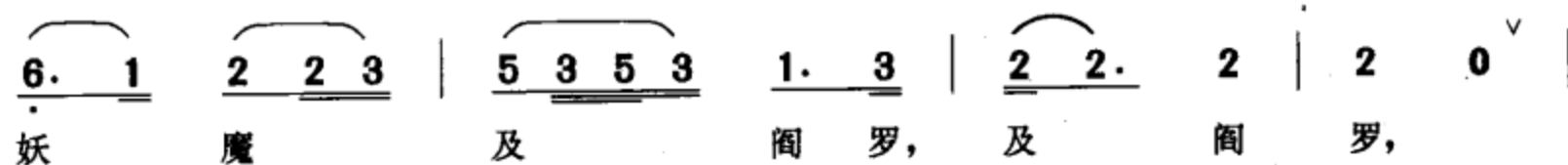
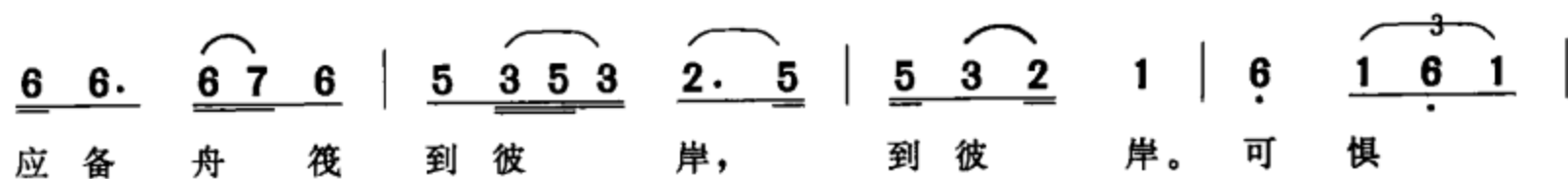
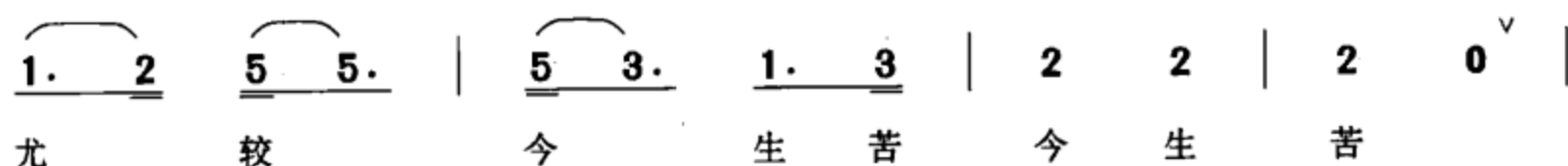
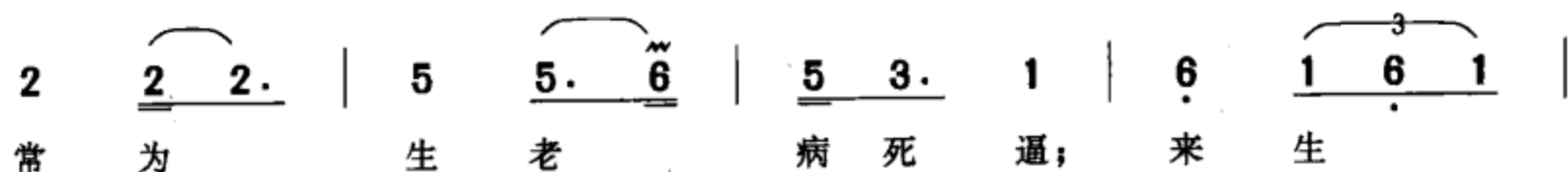
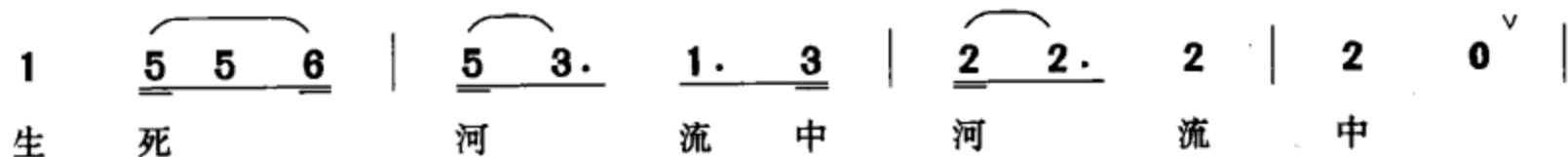
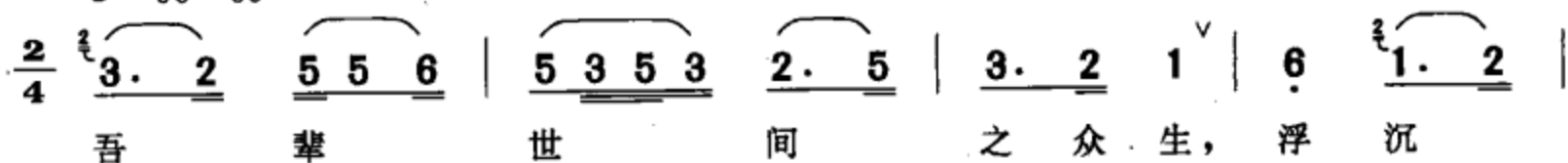
# 世 间 之 众 生

1 = E

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格 来记谱

$\text{♩} = 66 - 69$



(张澄基译词 白 曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



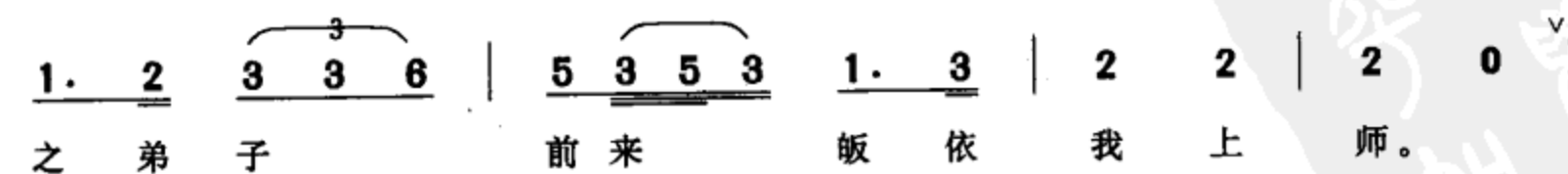
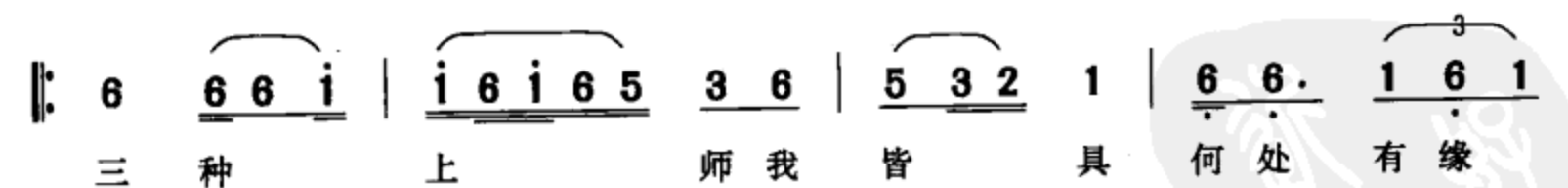
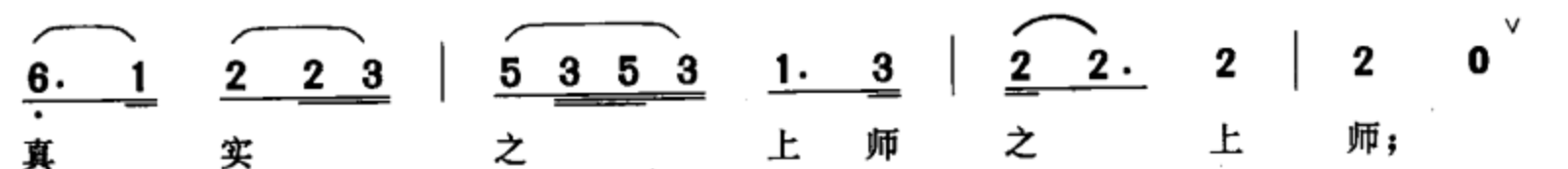
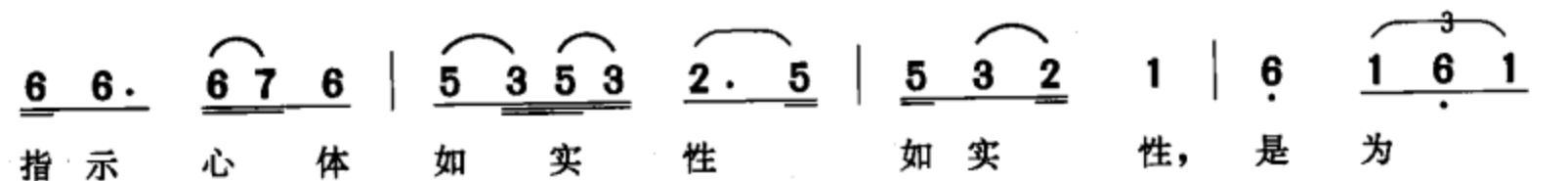
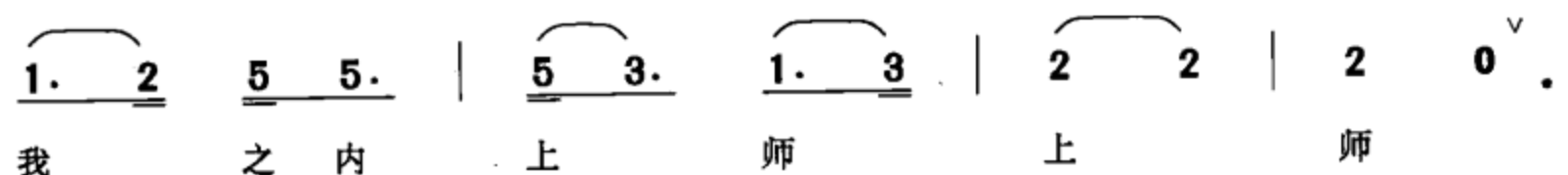
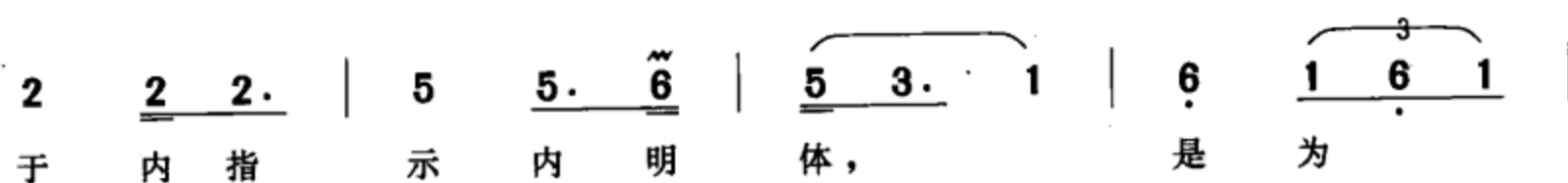
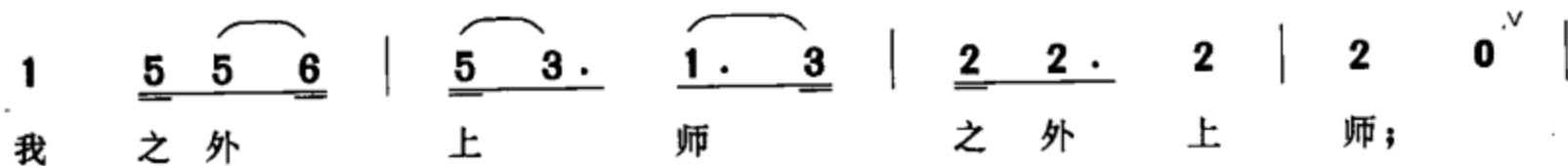
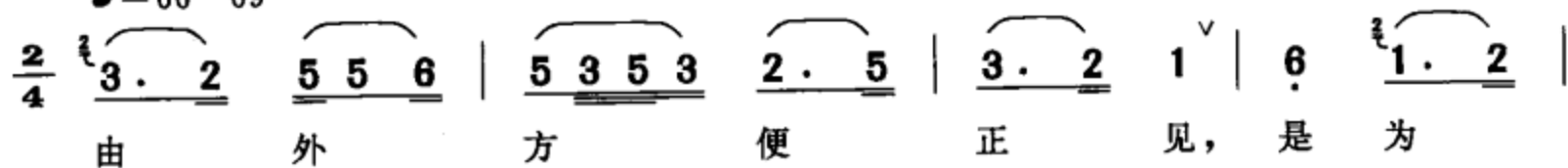
# 前来皈依我上师

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



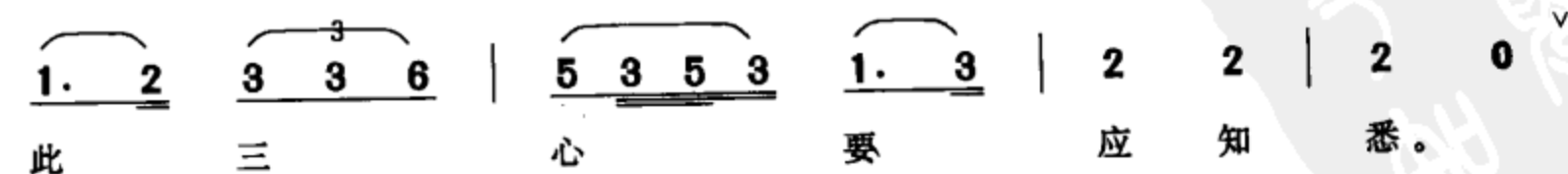
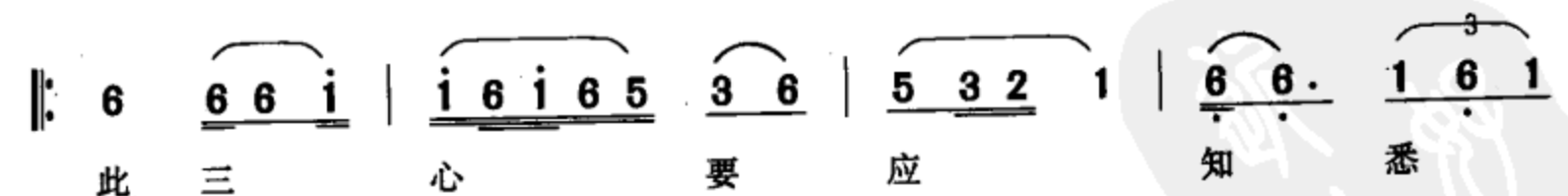
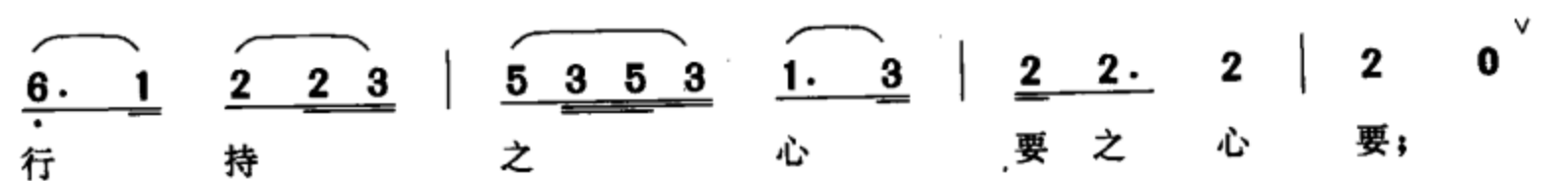
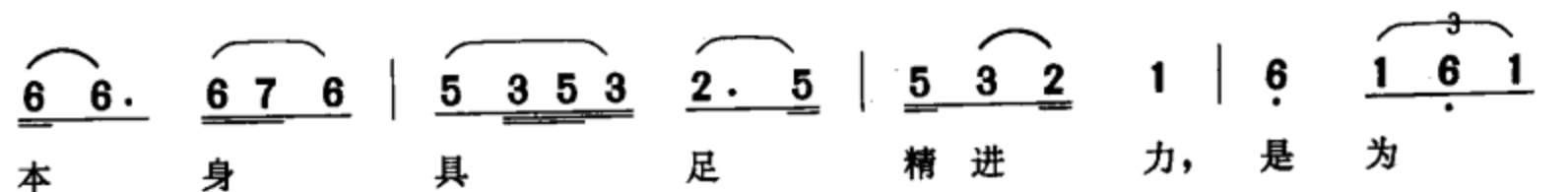
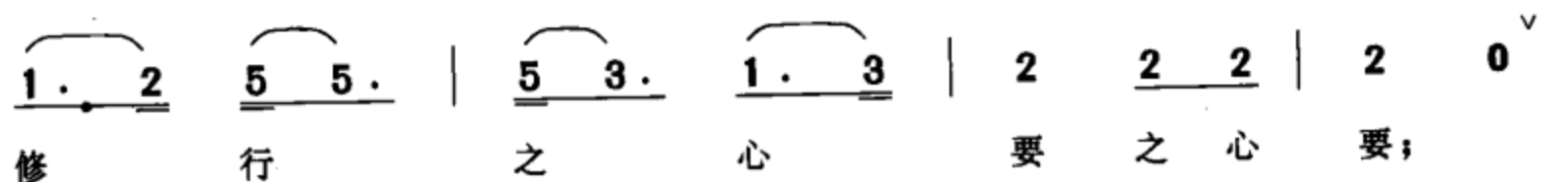
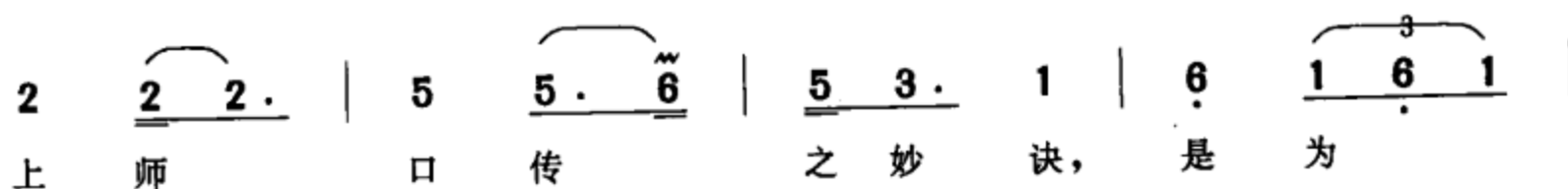
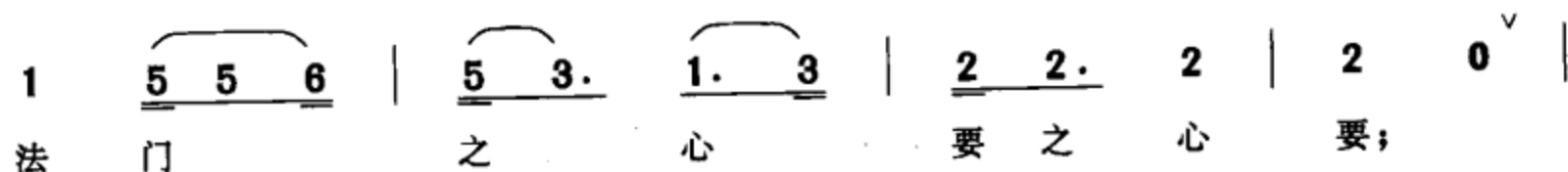
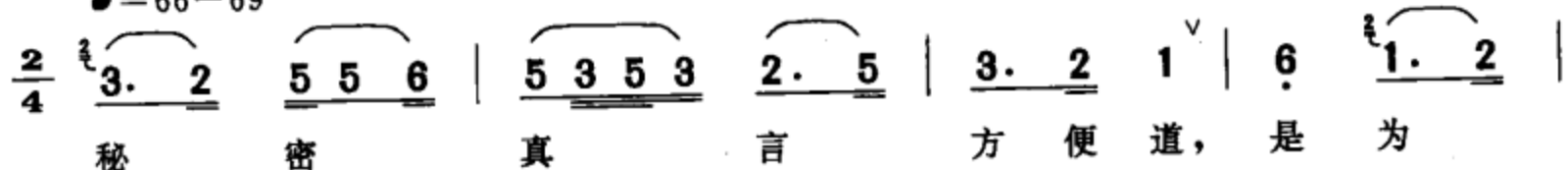
# 秘密真言方便道

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 66-69$



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

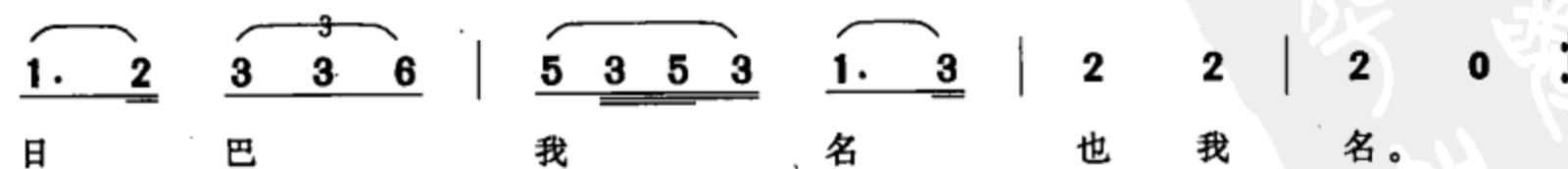
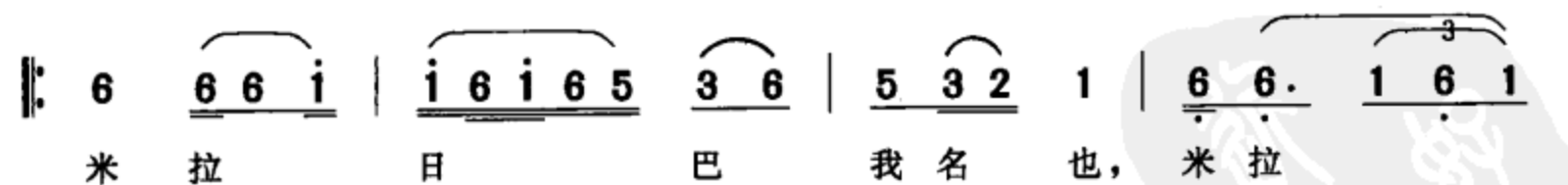
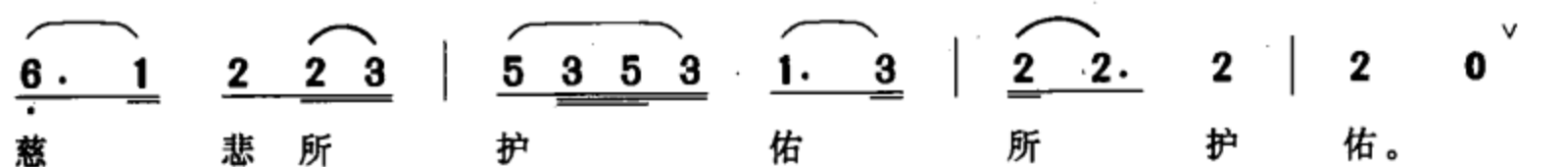
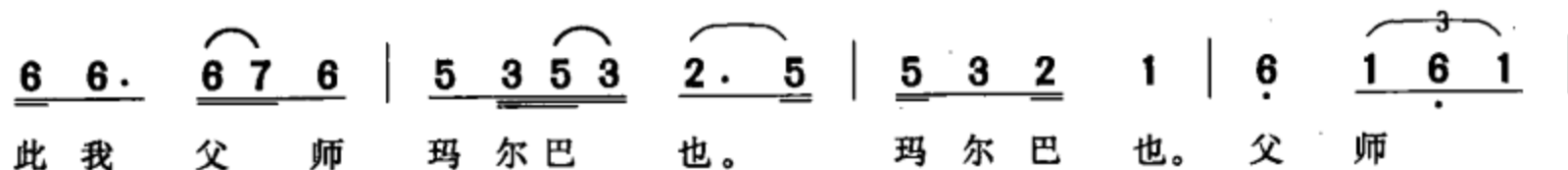
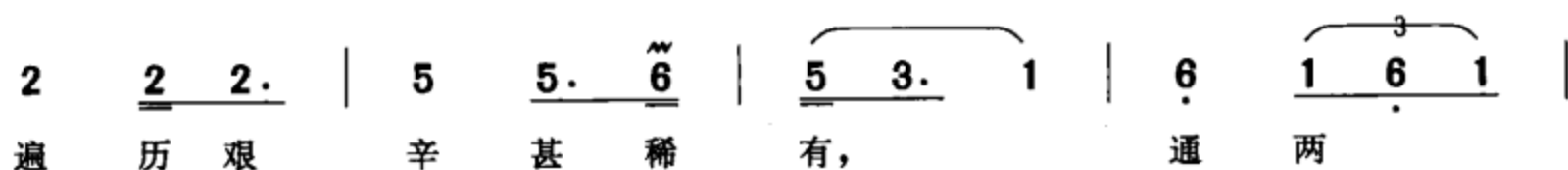
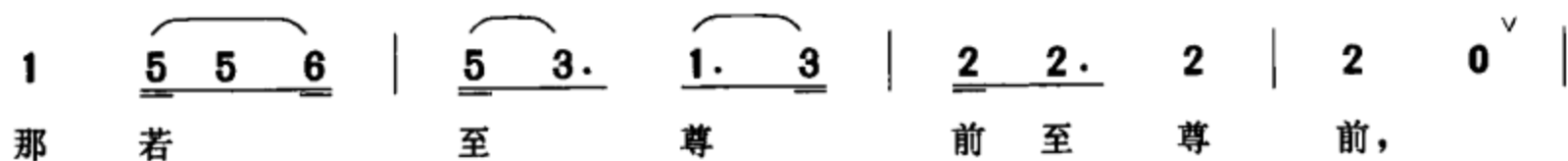
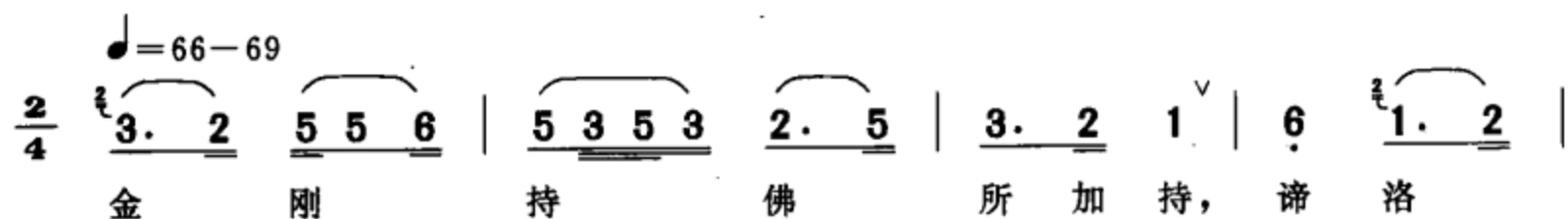


# 金刚持佛所加持

1 = E

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。

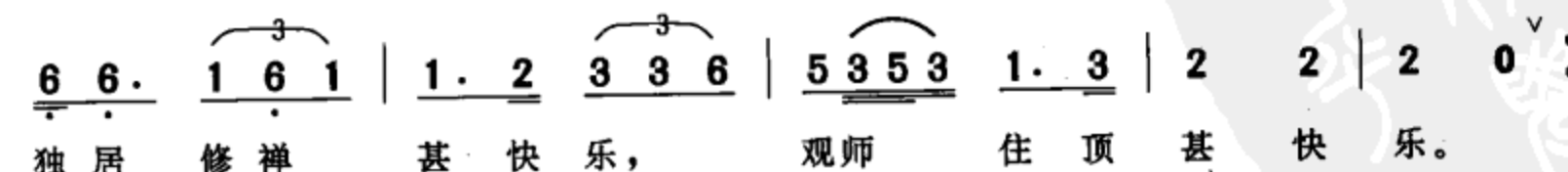
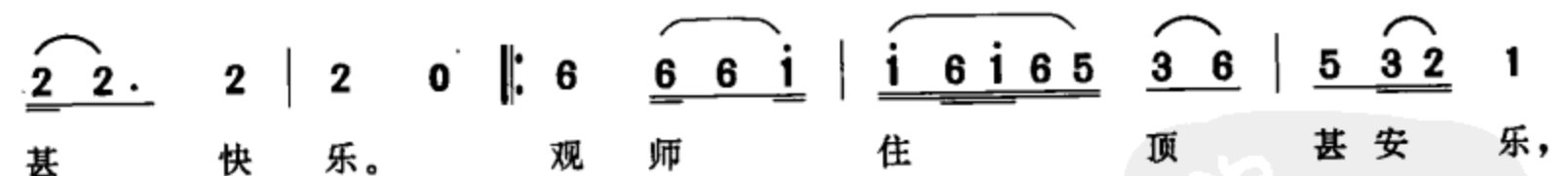
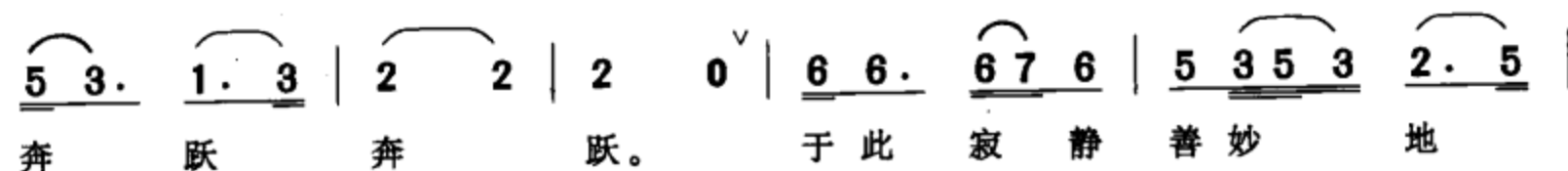
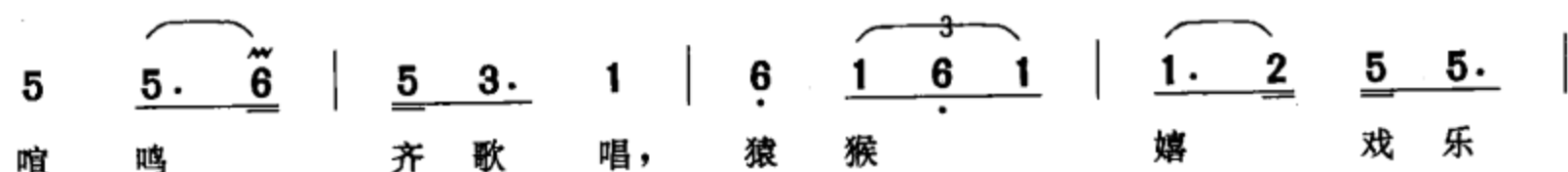
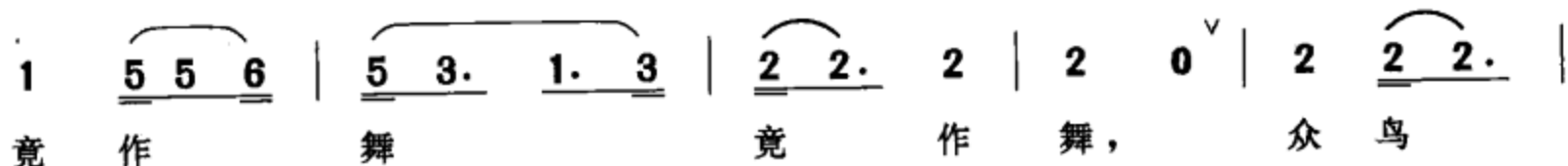
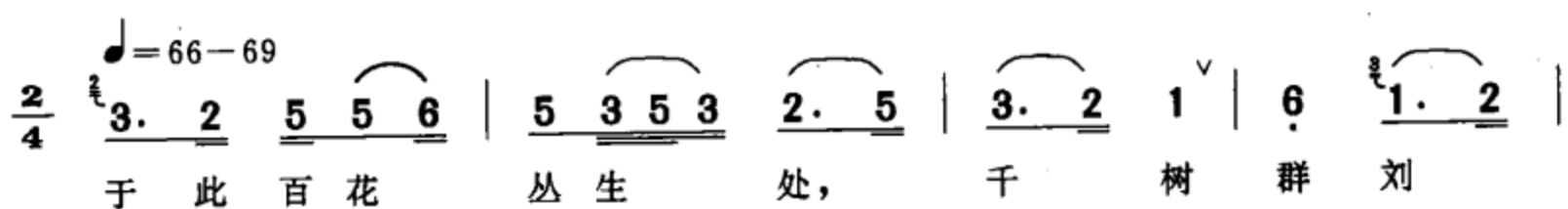


# 百花丛生处

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E



(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



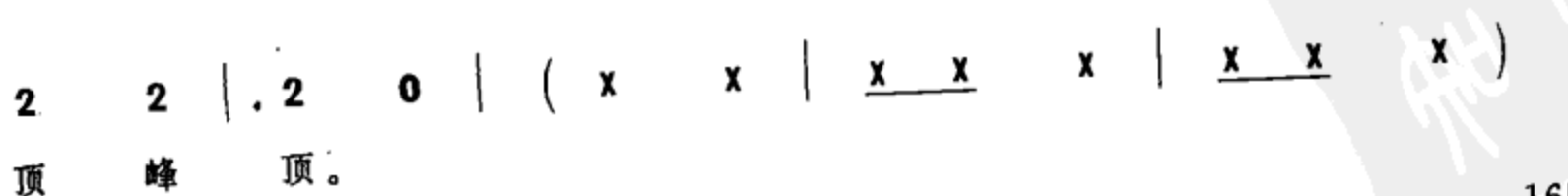
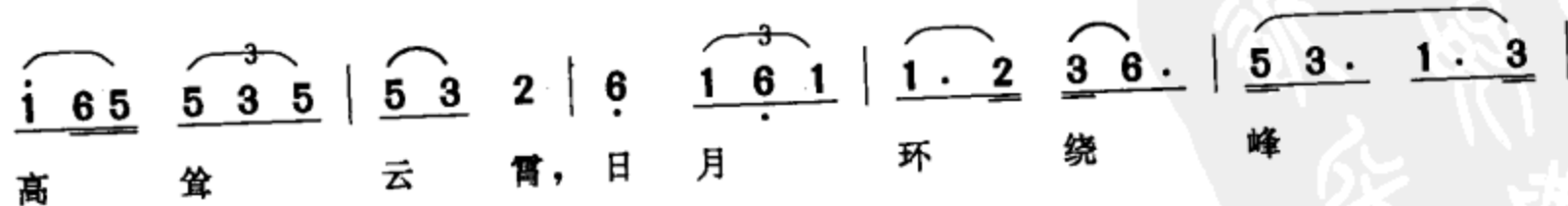
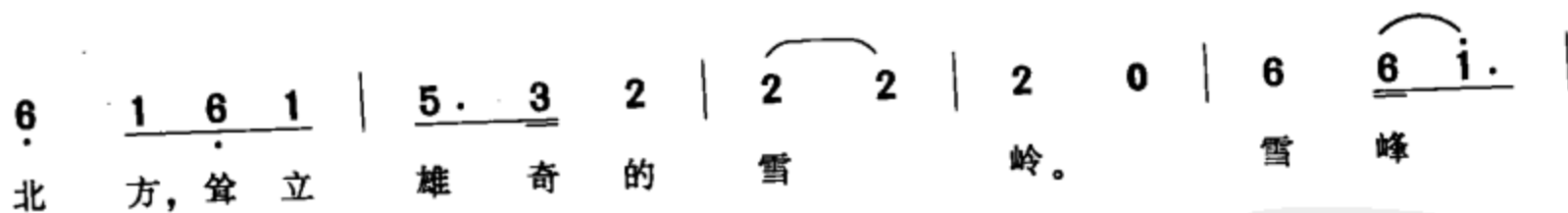
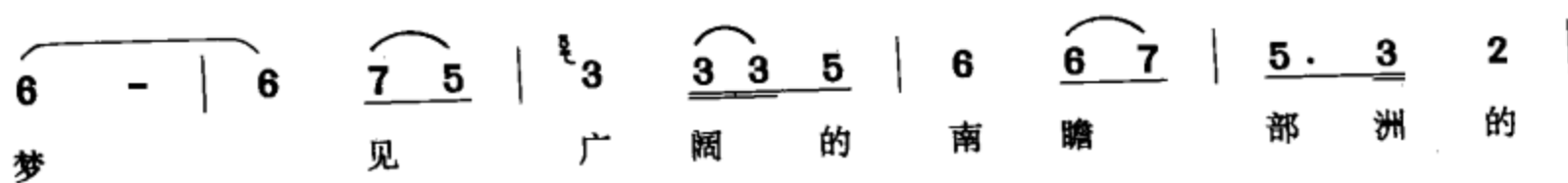
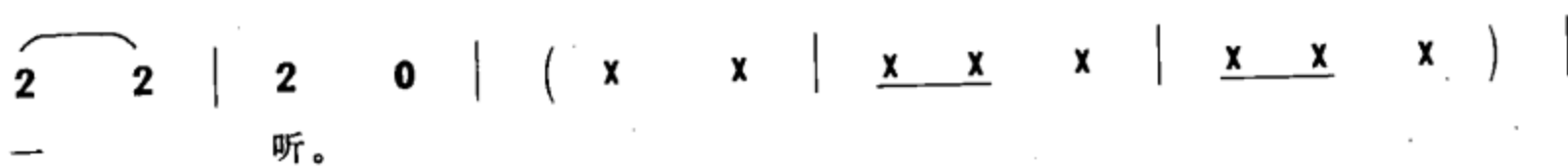
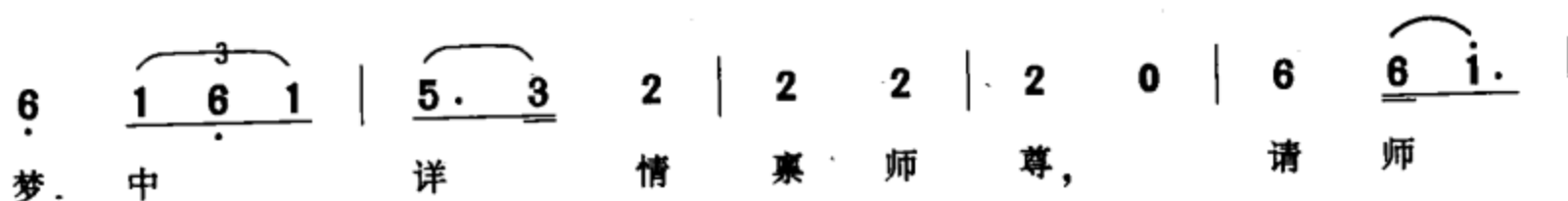
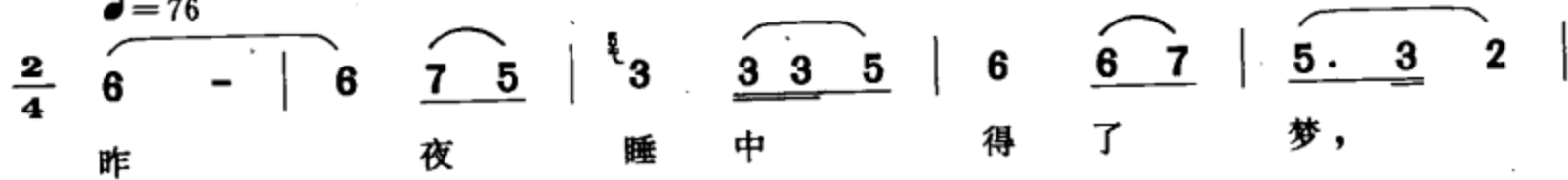
# 昨夜梦

(选自《米拉日巴传》唱段)

德庆卓嘎演唱  
格来记谱

1 = E

$\text{♩} = 76$





6 - | 6 7 5 | 3 3 3 5 | 6 6 7 | 5 . 3 2 | 6 1 6 1 |  
光 明 照 彻 虚 空, 山 根

5 . 3 2 | 2 - | 2 0 | 6 6 i . | i 6 5 5 3 5 | 5 3 2 |  
遍 及 地 垠。 四 方 有 河 流 奔 泻,

6 1 6 1 | 1 . 2 3 6 . | 5 3 . 1 . 3 | 2 - | 2 0 | ( x x |  
河 流 解 除 众 生 渴 闷。

x x x | x x x ) | 6 - | 6 7 5 | 3 3 3 5 |  
河 水 流 归

6 6 7 | 5 . 3 2 | 6 1 6 1 | 5 . 3 2 | 2 - | 2 0 |  
大 海, 百 花 灿 烂 争 妍。

6 6 i . | i 6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1 . 2 3 6 . |  
总 得 梦 境 是 这 样, 向 上 师 三

5 3 . 1 . 3 | 2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) |  
世 佛 陈 裹。

6 - | 6 7 5 | 3 3 3 5 | 6 6 7 | 5 . 3 2 | 6 1 6 1 |  
还 梦 见 雄 伟 的 雪 山 东 方, 竖 立 有

5 . 3 2 | 2 2 | 2 0 | 6 6 i . | i 6 5 5 3 5 | 5 3 2 |  
大 柱 插 云 天。 狮 子 在 柱 上 抖 擞,

6 1 6 1 | 1 . 2 3 6 . | 5 3 . 1 . 3 | 2 2 | 2 0 | ( x x |  
狮 子 的 玉 鼠 丰 满 丰 满。



x x x | x x x ) | 6 - | 6 7 5 | <sup>2</sup>3 3 3 5 | 6 6 7 |  
雄 狮 四 爪 踞 雪

5. 3 2 | 6 1 6 1 | 5. 3 2 | 2 2 | 2 0 | 6 6 i. |  
岭 巨 眼 威 视 蓝 天。 狮 子

i 6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1. 2 3 6. | 5 3. 1. 3 |  
盘 桓 在 荒 旷 雪 山 这 梦 境 也 陈 禀 于 上 师 三 世

2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) |  
佛 前。

6 - | 6 7 5 | <sup>5</sup>3 3 3 5 | 6 6 7 | 5. 3 2 |  
还 梦 见 南 方 竖 立 有 大 柱，

6 1 6 1 | 5. 3 2 | 2 2 | 2 0 | 6 6 i. |  
老 虎 在 柱 上 威 风 凛 然。 虎 身

i 6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1. 2 3 6. | 5 3. 1. 3 |  
剑 毛 丰 满。 猛 虎 微 笑 了

2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) |  
三 次，

6 - | 6 7 5 | <sup>5</sup>3 3 3 5 | 6 6 7 | 5. 3 2 |  
伸 四 爪 雄 踞 林 苑， 巨 眼 仰 天 际，

6 1 6 1 | 5. 3 2 | 2 - | 2 0 | 6 6 i. |  
跳 跃 奔 驰 在 林 间。 松 杉 郁



$\dot{1}$  6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1. 2 3 6. | 5 3. 1. 3 |

郁 连 绵 一 片。 这 梦 境 也 陈 裹 于 上 师 大 世

2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) |

佛 前。

6 - | 6 7 5 | 3 3 3 5 | 6 6 7 | 5. 3 2 |

这 样 的 梦 境 的 缘 起， 想 必 是

6 1 6 1 | 5. 3 2 | 2 - | 2 0 | 6 6 1. |

吉 兆 同 一 般。 我

$\dot{1}$  6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1. 2 3 6. | 5 3. 1. 3 |

因 此 而 意 怡 神 驰，

2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) |

神 驰，

6 - | 6 7 5 | 3 3 3 5 | 6 6 7 | 5. 3 2 |

还 请 师 父

6 1 6 1 | 5. 3 2 | 2 - | 2 0 | 6 6 1. |

预 示 指 点 指 点， 还 请

$\dot{1}$  6 5 5 3 5 | 5 3 2 | 6 1 6 1 | 1. 2 3 6. | 5 3. 1. 3 |

师 父 预 示 指

2 - | 2 0 | ( x x | x x x | x x x ) ||

点！

(刘立千译词 白 曲译配)

据 2005 年 4 月白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 选 段

## 米拉日巴大师集·米拉拾柴记

仁增桑珠演唱  
格 来记谱

敬礼上师：

(白)大瑜伽行者米拉日巴尊者，一时在宝窟大鵬洞中浸习于光明大手印定里。有一天，他觉得应该吃点食物了，可是在洞中找寻了一下，不用说油盐 and 面粉，就是洞口的柴和灶边的水也一点不剩了。他自付道：“我对世界上的琐事也未免太忽略了些。现在让我出洞去先拾些柴回来吧！”等他捡毕柴薪回洞的时候，山间刮起一阵暴烈的狂风，吹得他破烂的衣衫四处飘掀。他想用手拉住衣衫，但手中的柴又差点被风卷去；他想用手紧紧地抱住柴薪，但狂风又把他那褴褛的衣衫吹得四散飞扬。于是他自语道：“唉！我已经在山穴中修行了这许多年了，但如今我仍不能完全放下这个‘我执’之心，一个人如果不能割舍‘我执’，那么他所谓的修行又能有什么意义呢？风啊！你要喜欢吹走我的衣衫，就请你吹走吧！你要喜爱的木柴，就请你卷走它吧！”说毕，他就放下一切不管，静坐在地；但是因为长期的苦行和营养不足，一阵冷风吹来，人支持不住，米拉日巴竟昏倒在地。过了一会儿，他醒转过来，其时狂风已过。他抬头看见破衫的一缕残絮被适才的狂风吹到一枝树干上，在轻风中摇曳摆荡着。见此情景，米拉日巴心中突然对世间的一切生起了极大的哀伤和厌弃，就在附近的一个岩石上盘膝静坐下来。其时，远远的东方著吾山谷里忽然升起了一片白色云雾。米拉日巴一边看着云雾，一边想到：“在那片云雾的下面，就是著吾山谷，我师傅玛尔巴的庙子也就在那山谷里啊！现在师傅和师母应该正在庙中吧！他们一定正在和金刚兄弟们宣讲密法，传授灌顶和口诀吧！如果现在都在庙中，我能赶去见到他们是多么快乐啊！”想到这里，心中勾起了无限的哀思，一阵难以忍受的强烈的念师之情，突然涌注心头，他不禁滴下簌簌的泪珠，凝望着那片白云，米拉日巴和泪高声唱了一首《念师曲》：

1 = C  
♩ = 56

$\frac{3}{4}$  6 1. | 2 3 2 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 3. | 2 3. | 1 2 1 6 | 6 6. 6 | 1 2 3. |  
思 念 上 师 恩 泽 故， 我 心

$\frac{3}{4}$  3 3 2 1 2 | 1 2 3 1 | 2 3 2 1 1 6 | 6 - |  $\frac{3}{4}$  6 1. | 2 3 2 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 3. | 2 3. |  
渴 仰 得 暂 舒。 如 父 恩 师

1 2 1 6 | 6 6. 6 | 1 2 3. | 3 3 2 1 2 | 1 2 3 1 |  
玛 巴 尊 (呀)， 祈 听 穷 子 鼓



$\underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid$   
 哀 歌： 东 方 宝 谷 红 崖 处， 白 云

$1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3 \ 2 \ 1 \ 2} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 \ 3 \ 2 \ 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \parallel$   
 缘 绕 正 悠 悠， 正 悠 悠。

$\frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid$   
 伟 山 奔 势 如 巨 相， 前 有 雄 师

$\overset{3}{3} \underline{3 \ 2 \ 1 \ 2} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid$   
 傲 踞 峰， 峰 顶 著 吾 佛

$\frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid$   
 寺 中， 阿 母 利 格 石 座 上， 玛 尔 巴 师

$\underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid$   
 安 在 否？ 如 今 吾 师 若 在 座， 快 睹

$1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3 \ 2 \ 1 \ 2} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 \ 3 \ 2 \ 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \parallel$   
 慈 颜 一 何 乐！ 一 何 乐！

$\frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid$   
 我 信 虽 微 愿 参 礼， 我 诚 虽 渺

$\overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid$   
 愿 望 渴， 越 思 越 念 玛 尔

$\frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \ 6 \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{1 \ 2 \ 3} \ 1 \mid$   
 巴 父， 越 修 越 想 吾 师 尊！ 恩 逾

$\underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 323} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 21} \ 6 \mid$   
 生 母 达 媚 玛， 而 今 安 住



$\underline{6} \underline{6.} \underline{6} \mid \underline{1} \underline{2} \underline{3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{12} \underline{3} \underline{1} \mid \underline{2321} \underline{1} \underline{6} \mid \underline{6} - \parallel$   
 彼 寺 否? 安 住 彼 寺 否?

$\frac{3}{4} \underline{6} \underline{1.} \underline{2} \underline{323} \underline{3} \mid \frac{2}{4} \underline{5} \underline{3.} \underline{2} \underline{3.} \mid \underline{1} \underline{21} \underline{6} \mid \underline{6} \underline{6.} \underline{6} \mid \underline{1} \underline{2} \underline{3.} \parallel$   
 如 今 师 母 若 安在, 快 睹

$\overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{12} \underline{3} \underline{1} \mid \underline{2321} \underline{1} \underline{6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6} \underline{1.} \underline{2} \underline{323} \underline{3} \parallel$   
 慈 颜 一 何 乐! 路 途 虽 遥 我 愿 访,

$\frac{2}{4} \underline{5} \underline{3.} \underline{2} \underline{3.} \mid \underline{1} \underline{21} \underline{6} \mid \underline{6} \underline{6.} \underline{6} \mid \underline{1} \underline{2} \underline{3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{12} \underline{3} \underline{1} \parallel$   
 山 道 崎 岖 我 愿 谒, 越 思 越 想 玛 尔 巴 父,

$\underline{2321} \underline{1} \underline{6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6} \underline{1.} \underline{2} \underline{323} \underline{3} \mid \frac{2}{4} \underline{5} \underline{3.} \underline{2} \underline{3.} \mid \underline{1} \underline{21} \underline{6} \parallel$   
 越 修 越 想 我 师 尊! 深 邃 密 续 喜 金 刚,

$\underline{6} \underline{6.} \underline{6} \mid \underline{1} \underline{2} \underline{3.} \mid \overset{3}{3} \underline{3212} \mid \underline{12} \underline{3} \underline{1} \mid \underline{2321} \underline{1} \underline{6} \mid \underline{6} - \parallel$   
 而 今 传 授 讲 解 否? 而 今 讲 解 一 何 乐!

#### 本曲附词

我虽愚蒙愿住闻,  
 我虽劣慧愿诵习,  
 越思越念玛巴父,  
 越修越想上师尊!  
 口授传承四灌顶,  
 而今传授讲解否?  
 能听讲授一何乐!  
 我虽穷苦乏供养,  
 亦愿往求得问法,  
 我虽劣根乏功德,  
 亦愿往趋求诀要,  
 越思越念玛巴父,  
 越修越想我师尊!  
 甚深那诺六密法,  
 而今讲授导引否?  
 而今讲授一何乐!  
 坚毅虽阙我乐求,  
 精勤不足愿力修,

越思越念玛巴父,  
 越修越想上师尊!  
 卫藏金刚弟兄众,  
 而今聚会寺中否?  
 而今聚会我心乐!  
 觉受虽劣愿请益,  
 证解虽薄愿切磋,  
 越思越念玛巴父,  
 越修越想上师尊!  
 至诚信心不断故,  
 昼夜何尝与师离!  
 净信相感虽如是,  
 我今不堪念师情!  
 渴慕锥心气欲绝,  
 悲泪滂沱讴此歌,  
 祈请慈父玛巴尊,  
 恩被令我得苏息!



(白)米拉日巴刚唱完这首歌,就看见玛尔巴上师骑着一只众宝庄严的大狮子,威光显耀,在一片如锦绣的五色祥云中飘飘地降临于对面虚空中。玛尔巴对米拉日巴说道:“大力儿子啊!你今天为什么这样哀痛迫切地呼唤我呢?难道说你对上师本尊、三宝的信心有退失吗?被妄念左右而心驰外境吗?还是在山洞里为世间八风所吹动了?抑是被希望和怖畏二种恶魔所乘,心中有所不宁吗?对上,你应时时向传承上师和三宝祈祷;对下,你要时时于六道众生悲愿济度。自己应该时常精勤于忏悔积福的种种作业而累积向道的顺缘资粮,无论如何,你应该知道,你我师徒是永远不会分离的。你应好好地修行,准备做弘法利生的事业。”

米拉日巴得了这个启示后,心中无比的欢喜兴奋,雀跃的心情使他禁不住唱道:

1 = C

$\text{♩} = 56$

$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \ 1.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \ 3.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6 \ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |

亲 见 师 容 聆 训 时, 穷 子 心 风 自 然

$\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3 \ 2 \ 1 \ 2}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}}$   $\underline{\underline{1 \ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \ 1.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 3}}$  3 |

生。心 风 生, 不 已 故, 殊 胜

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \ 3.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6 \ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3 \ 2 \ 1 \ 2}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 3}}$  1 |

觉 受 自 开 显。 思 维 上 师 之 传 记,

$\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}}$   $\underline{\underline{1 \ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \ 1.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \ 3.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  6 |

自 然 涌 发 大 信 心。 大 师 大 悲 加 持 力,

$\underline{\underline{6 \ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3 \ 2 \ 1 \ 2}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}}$   $\underline{\underline{1 \ 6}}$  | 6 - |

现 前 感 受 入 我 身 入 我 身。

$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \ 1.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \ 3.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6 \ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |

非 法 忘 念 一 时 灭。 难 禁 念 师

$\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3 \ 2 \ 1 \ 2}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}}$   $\underline{\underline{1 \ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \ 1.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 3}}$  3 |

深 恩 故, 我 今 和 泪 歌 此 曲

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \ 3.}}$   $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6 \ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2 \ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3 \ 2 \ 1 \ 2}}$  |  $\underline{\underline{1 \ 2 \ 3}}$  1 |

父 师 天 耳 岂 不 闻? 祈 赐 加 持 作 悲 护!



$\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |

一 贫 如 洗 此 穷 子, 愧 无 少 物 供 恩 师;

$\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |  $\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |  $\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |

惟 以 苦 行 及 恒 毅, 取 悦 父 之 慈 怀。

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |

独 居 山 穴 经 年 月, 以 作 空 行

$\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |  $\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |

之 供 奉、 不 顾 性 命 而 修 法,

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |  $\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |

以 作 佛 法 之 供 养, 病 来 不 惧 死 亦 乐,

$\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |

是 为 修 行 大 坚 志; 以 此 坚 志 来

$\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |  $\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |  $\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |

净 罪 是 为 最 胜 之 忏 悔!

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |

亦 是 证 悟 之 妙 缘,

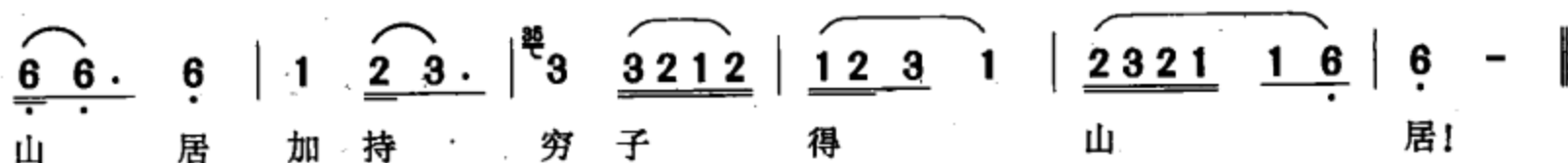
$\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |  $\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |

谨 以 修 行 报 师 恩!

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |  $\overset{\text{三}}{3}$   $\underline{3212}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{1}$  |

(噫 嘻!) 慈 父 大 恩 师 大 悲 佑 护

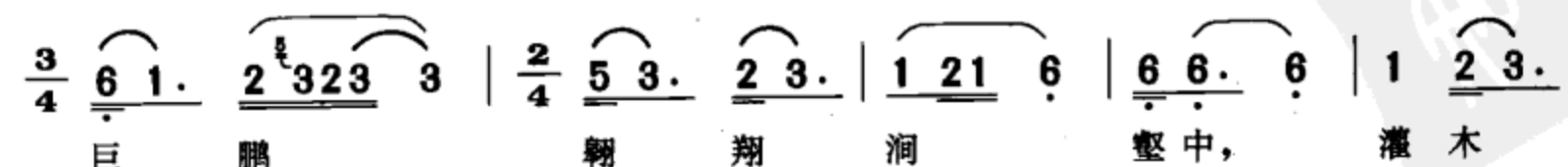
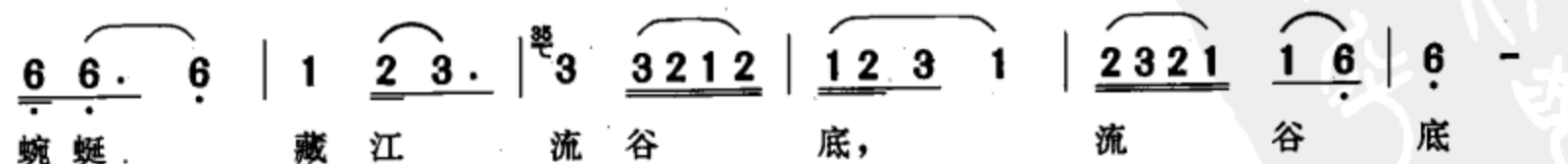
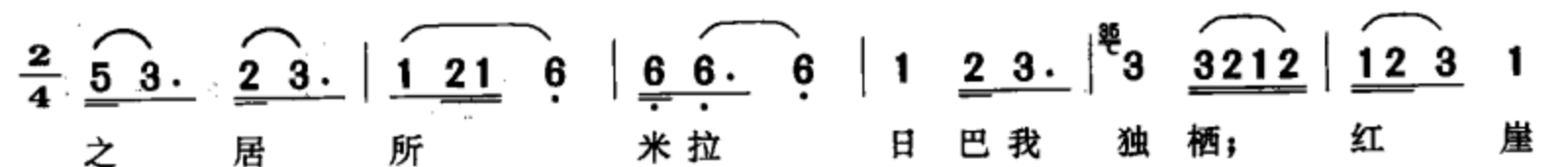
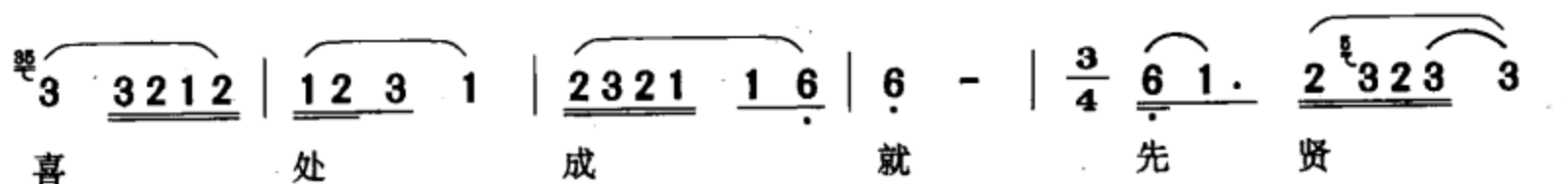




(白)唱毕此曲,米拉日巴满心欢喜雀跃,一手收拾起他的褴褛的衣服,另一手抱住一捆柴薪,走回山洞来。甫进洞门,就看见五个铁色的印度职阿咱马(鬼),眼睛巨大得像茶杯一样,圆溜溜的。一个端坐在尊者的床上好像说法的样子。另两个坐在下面听法,一个在旁边侍候,还有一个则正在随意地翻阅尊者的经书。米拉日巴一见,最初觉得很惊奇,随退想到这大概是本地的护法山神来捉弄我,弄出来的游戏神变吧?便自忖道:“我在此山已住了相当的时期了,但却从来没有用供食来祭祀过山神;也从未时常地赞颂他们,现在让我来唱一首赞曲吧!”随即唱道:

1 = C

$\text{♩} = 56$





$\text{♩} = 56$   
 $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  3 |  
 簇 发 山 意 闹， 古 松 参 天 境 悠 闲，

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$  6 |  $\underline{6\ 6.}$  6 | 1  $\underline{2\ 3.}$  |  $\text{♩} = 56$   $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  
 蜜 蜂 振 翅 弄 喻 喻， 雀 鸟 声 喧 境 悦 歌，

$\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$  6 |  
 于 此 红 颜 宝 窟 巅， 大 小 雀 鸟 习 飞 翔，

$\underline{6\ 6.}$  6 | 1  $\underline{2\ 3.}$  |  $\text{♩} = 56$   $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - |  
 猕 猴 灵 猿 习 跳 跃， 习 跳 跃。

$\text{♩} = 56$   
 $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$  6 |  $\underline{6\ 6.}$  6 | 1  $\underline{2\ 3.}$  |  
 诸 禽 百 兽 习 奔 驰， 米 拉 日 巴

$\text{♩} = 56$   $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  3  $\text{v}$  |  
 习 禅 定， 勤 生 觉 受 干 证 解，

$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$  6 |  $\underline{6\ 6.}$  6 | 1  $\underline{2\ 3.}$  |  $\text{♩} = 56$   $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  
 圆 满 二 种 菩 提 心 隐 居 此 山 我 安 拉

$\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$  6 |  
 山 神 和 谐 共 为 友， 幽 灵 地 神 来 此 者，

$\underline{6\ 6.}$  6 | 1  $\underline{2\ 3.}$  |  $\text{♩} = 56$   $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$  1 |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  | 6 - ||  
 聆 此 慈 悲 甘 露 曲 毕 后 请 各 返 自 居。

(白)但这五个印度阿咱马，听毕米拉日巴的歌后，圆睁怒目，狠狠地盯着尊者：其中两个愤怒狰狞，一个张开獠牙，紧咬下唇，一个咬牙锉齿，威胁上步向前来；另外几个发出可怖的巨声狞笑和怪啸，大家排成一列，蓄势准备向尊者作致命的扑击。米拉日巴自忖道：“原来不过是非人魔鬼前来骚扰而已！”于是尊



者就作起密法的忿怒本尊观,用威猛的密咒来驱魔,但毫无效果,这几个阿咱马竟不离去。米拉日巴不由生起大悲心,就对这五个妖魔说善恶因果和佛法,但他们仍然不动。米拉日巴于是想道:“我由上师玛尔巴的指示,已经如实通达一切诸法皆为自心之显现,自心即是那空明之体,我已于此得决定不移之见,现在如果仍把这些来扰的妖魔当做真实之外境,岂不可笑吗?”于是尊者就以绝对的自信和无畏的定力,心住正见,唱了下面这首歌:

$\text{♩} = 56$

$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1.}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6\ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |

大 力 摧 服 四 魔 众, 恩 师 玛 尔 巴

$\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3\ 2\ 1\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1.}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 3}}$  3 |

前 赞 礼。(喂 噫!) 目 前

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6\ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3\ 2\ 1\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$  1 |

五 妖 魔, 如 等 知 我 是 谁 否? 我 是

$\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1.}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 1}}$  6 |

达 生 嘎 母 子, 最 初 住 于 母 胎 时

$\underline{\underline{6\ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3\ 2\ 1\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$  | 6 - |

三 力 成 就 得 圆 满 得 圆 满。

$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1.}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 3}}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6\ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |

婴 孩 时 期 卧 摇 篮, 孺 童 时 期

$\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3\ 2\ 1\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$  1 |  $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1.}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 3}}$  3 |

守 门 户, 及 常 年 住 雪 山

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 1}}$  6 |  $\underline{\underline{6\ 6.}}$  6 | 1  $\underline{\underline{2\ 3.}}$  |  $\text{♩}$  3  $\underline{\underline{3\ 2\ 1\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$  1 |

风 暴 虽 烈 我 何 惧! 峭 崖 虽 险 我 何 畏!



$\underline{2321} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid$   
喂 噫! 眼 前 五 妖 魔,

$\underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 3 2 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid$   
汝 等 知 我 是 谁 否 我 是 谁 否?

$\frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid$   
我 乃 禽 王 大 鹏 子 蜚 卵 之 时

$\overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 3 2 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid$   
羽 毛 生, 婴 雏 之 时 卧 巢 穴,

$\frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid$   
幼 年 时 期 守 门 户, 及 长 展 翅 任 翱 翔,

$\underline{2 3 2 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid$   
天 空 虽 阔 我 何 惧?

$\underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 3 2 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid$   
洞 谷 虽 险 我 何 畏! 我 何 畏!

$\frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid$   
喂 噫! 眼 前 五 妖 魔 汝 等 知 我 是

$\overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid \underline{2 3 2 1} \quad \underline{1 \ 6} \mid \underline{6} - \mid \frac{3}{4} \underline{6 \ 1.} \quad \underline{2 \ 3 2 3} \ 3 \mid$   
谁 否? 我 是 海 中 巨 鲸 子, 住 胎

$\frac{2}{4} \underline{5 \ 3.} \quad \underline{2 \ 3.} \mid \underline{1 \ 2 1} \ 6 \mid \underline{6 \ 6.} \quad \underline{6} \mid 1 \quad \underline{2 \ 3.} \mid \overset{35}{3} \underline{3 2 1 2} \mid \underline{1 2 \ 3} \ 1 \mid$   
之 时 金 眼 动, 婴 孩 时 期 卧 水 床,



$\underline{2321}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 1.}$   $\underline{2\ 323}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2\ 3.}$  |  $\underline{1\ 21}$   $\underline{6}$  |  
 幼 年 之 时 学 游 泳, 及 长 邀 游 遍 四 海,

$\underline{6\ 6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1\ 2\ 3.}$  |  $\overset{35}{\text{℃}}\underline{3}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{1\ 2\ 3}$   $\underline{1}$  |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - ||  
 浪 涛 虽 猛 我 何 惧 我 何 惧?

附词:

鱼钩虽众我何畏?  
 喂噫!眼前五妖魔,  
 汝等知我是谁否?  
 我是口传上师子,  
 住母胎时信心生,  
 童年一心访法要,  
 及长修行住山穴,  
 妖魔虽厉我何惧?  
 鬼变眩目我何畏?  
 雄住雪山之雪豹,  
 其爪不为冰雪冻,  
 雪豹之爪为冻损,  
 三力圆满有何用?  
 大鹏翱翔天空时,  
 岂惧其身坠地谷?  
 大鹏飞翔若失坠,  
 翅翻朋硕有何用?  
 鱼游海中不窒息,

鱼若窒息于江海,  
 生于水中有何用?  
 巨石不能碎铁器,  
 铁器若为石所碎,  
 熔火炼钢有何用?  
 汝等障法妖魔众,  
 此番来此甚希奇!  
 你我畅论生平事,  
 多留片刻莫急离!  
 事忙今宵亦莫去,  
 黑白二道试竞力,  
 身口意力来比试,  
 孰优孰劣释汝疑!  
 汝等来此誓毁我,  
 为作法障中断魔,  
 若今未成即离去,  
 岂非终生大羞耻?

(白)米拉日巴唱完此歌后,即升起佛慢“心住空性”,向洞中急速地冲了进去,那几个阿咱马魔一见尊者进来,惊骇万状,吓得全身发抖,眼睛东张西望,找寻逃外,慌知已中几个妖魔都消融于一个主魔身中,这个主魔旋即变成一股旋风消失于无形。米拉日巴想道:“原来是大力魔鬼毗那牙嘎来寻隙扰乱。方才我在洞外捡柴时的那阵狂风,也一定是他作的怪。蒙上师的加持,此番毫未得逞”。

经过这一次的历险,米拉日巴在修行的证境上有了不可思议的进步。

上面所述大力魔鬼毗那牙嘎前来侵扰尊者的修行的故事,可名为《六种思维上师曲》,或《米拉日巴采薪记》,变可叫做《红崖宝窟的故事》。

(张澄基译词 达 瓦译配)

据 2005 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 米拉日巴大师集·惹琼巴开悟

德庆卓嘎演唱  
格 来记谱

敬礼上师：

(白)尊者米拉日巴和他的徒众，在绕行笛色雪山后，又返回古通的灰崖金刚堡。昔日的施主和徒众都来朝礼，他们都请问尊者这一向身体是否安康？米拉日巴说道：“我非常好。你们身体都好吗？”施主们答道：“因为师傅您的加持，我们的财物牲畜都没有任何损失，人也没有疾病或死亡。我们看见笨者这一次毫无障碍地绕行笛色平安归来，心中十分高兴。尊者这一向怎样的愉快？可否对我们讲述一番？”

尊者为他们唱了一首《瑜伽十二种歌》以为回答：

1 = D

$\text{1} \quad \underline{\underline{2 \ 3 \ 2}} \quad \underline{\underline{3 \ 2 \ 2 \ 1 \ 6 \ 1}} \quad \hat{1} - \text{v}$ 
 $\text{2} \quad \underline{\underline{3 \ 5.}} \quad \underline{\underline{5 \ 6. \ 5}} \quad \underline{\underline{6. \ 5}} \quad 3 - \underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}} \quad \underline{\underline{2 \ 3 \ 2}}$

如 彼 罪 犯 脱 牢 狱， 舍 离 安 园 一

$\text{2.} \quad \underline{\underline{1 \ 6 \ 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 1.}} \quad 1 - \text{v}$ 
 $5 - \underline{\underline{5 \ 5.}} \quad \underline{\underline{3 \ 2.}} \quad \underline{\underline{3 \ 5 \ 3}} \quad \underline{\underline{1 \ 2 \ 6}} \quad \underline{\underline{5.}} \quad \text{v}$

身 轻 一 身 轻， 老 密 心 境 甚 乐 哉！

$\underline{\underline{2 \ 2.}} \quad \underline{\underline{2 \ 1}} \quad 4 - \underline{\underline{4 \ 3 \ 2}} \quad \underline{\underline{2 \ 1 \ 2 \ 1 \ 6}} \quad \underline{\underline{6 \ 6}} \quad \underline{\underline{6 \ 5 \ 3}} \quad 3$

如 彼 野 马 脱 绳 缚， 远 离 能 所

(小鼓)

$(\underline{\underline{x \ x}} \quad x \mid \underline{\underline{x \ x}} \quad x) \mid 5 - \underline{\underline{5 \ 5.}} \quad \underline{\underline{3 \ 2.}} \mid \underline{\underline{3 \ 5 \ 3}} \quad \underline{\underline{1 \ 2 \ 6}} \quad \underline{\underline{5.}} \quad \text{v}$

心 解 脱， 老 密 心 境

$\underline{\underline{2 \ 2.}} \quad \underline{\underline{2 \ 1}} \quad 4 - \underline{\underline{4 \ 3 \ 2}} \quad \underline{\underline{2 \ 1 \ 2 \ 1 \ 6}} \quad \underline{\underline{6 \ 6}} \mid \underline{\underline{6 \ 5 \ 3}} \quad 3$

甚 乐 哉！ 如 彼 大 鹏 翱 天 际，

$1 \quad \underline{\underline{2 \ 3 \ 2}} \quad \underline{\underline{3 \ 2 \ 2 \ 1 \ 6 \ 1}} \quad \hat{1} - \text{v}$ 
 $2 \quad \underline{\underline{3 \ 5.}} \quad \underline{\underline{5 \ 6. \ 5}} \quad \underline{\underline{6. \ 5}} \quad \underline{\underline{6. \ 5}} \quad 3 - \underline{\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}} \quad \underline{\underline{2 \ 3 \ 2}}$

得 决 定 见 心 脱， 如 是 遨 游 甚 乐 哉， 如 彼 灵 鹭

$\underline{\underline{2. \ 1}} \quad \underline{\underline{6 \ 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 1.}} \quad 1 - \text{v}$ 
 $5 - \underline{\underline{5 \ 5.}} \quad \underline{\underline{3 \ 2.}} \quad \underline{\underline{3 \ 5 \ 3}} \quad \underline{\underline{1 \ 2 \ 6}} \quad \underline{\underline{5.}} \quad \text{v}$

升 天 空， 无 有 障 碍 任 飞 翔，



$\underline{2} \underline{2.} \overset{3}{\underline{2}} \underline{1} \underline{4} - \underline{4} \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \underline{6} \overset{3}{\underline{6}} \overset{3}{\underline{5}} \overset{3}{\underline{3}} \underline{3}$  |  
 如 是 自 由 甚 乐 哉! 闲 伴 羊 群 似 牧 童,

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \underline{x} x | \overset{x}{\underline{x}} \underline{x} x) | \text{サ} \underline{5} - \underline{5} \underline{5.} \underline{3} \underline{2.} | \underline{35} \underline{3} \underline{12} \underline{6} \underline{5}$  |  
 明 空 觉 受 我 密 支,

$\underline{2} \underline{2.} \overset{3}{\underline{2}} \underline{1} \underline{4} - \underline{4} \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \underline{6} | \overset{3}{\underline{6}} \overset{3}{\underline{5}} \overset{3}{\underline{3}} \underline{3}$  |  
 如 是 良 伴 甚 乐 哉 甚 乐 哉!

$\underline{1} \underline{23} \underline{2} \underline{322161} \underline{1} - \overset{v}{\underline{2}} \underline{3} \underline{5.} \underline{5} \underline{6.} \underline{5} \underline{6.} \underline{5} \underline{3} - \underline{2321} \underline{23} \underline{2}$   
 如 彼 需 弥 大 山 王, 无 有 动 摇 极 坚 固, 心 无

$\overset{3}{\underline{2.}} \underline{1} \underline{6} \underline{1} \underline{1} \underline{1.} \underline{1} - \overset{v}{\underline{5}} - \underline{5} \underline{5.} \underline{3} \underline{2.} \underline{35} \underline{3} \underline{12} \underline{6} \underline{5} \overset{v}{\underline{5}}$  |  
 动 摇 甚 乐 哉! 如 彼 江 流 无 间 歇, 觉 受

$\underline{2} \underline{2.} \overset{3}{\underline{2}} \underline{1} \underline{4} - \underline{4} \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \underline{6} \overset{3}{\underline{6}} \overset{3}{\underline{5}} \overset{3}{\underline{3}} \underline{3}$  |  
 不 断 乐 恰 恰 如 是 瑜 伽 甚 乐 哉,

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \underline{x} x | \overset{x}{\underline{x}} \underline{x} x) | \text{サ} \underline{5} - \underline{5} \underline{5.} \underline{3} \underline{2.} | \underline{35} \underline{3} \underline{12} \underline{6} \underline{5} \overset{v}{\underline{5}}$  |  
 如 彼 坟 场 之 死 尸,

$\underline{2} \underline{2.} \overset{3}{\underline{2}} \underline{1} \underline{4} - \underline{4} \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \underline{6} | \overset{3}{\underline{6}} \overset{3}{\underline{5}} \overset{3}{\underline{3}} \underline{3}$  |  
 心 无 一 事 离 造 作, 造 作。

$\underline{1} \underline{23} \underline{2} \underline{322161} \underline{1} - \overset{v}{\underline{2}} \underline{3} \underline{5.} \underline{5} \underline{6.} \underline{5} \underline{6.} \underline{5} \underline{3} - \underline{2321} \underline{23} \underline{2}$   
 离 牵 挂 甚 快 哉! 如 是 瑜 伽 甚 快 哉! 如 彼 熙 日



$\overset{3}{2} \cdot \underline{1} \quad \underline{6} \underline{1} \quad \underline{1} \underline{1} \cdot \quad 1 - \overset{v}{\quad} \quad 5 - \quad \underline{5} \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \underline{5} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{2} \underline{6} \quad 5 \overset{v}{\quad}$   
 耀 中 天, 光 明 瑜 伽 乐 遍

$\underline{2} \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \underline{3} \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \underline{5} \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 如 是 心 境 甚 快 哉! 之 棕 叶、

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \underline{x} \quad x \quad | \overset{x}{\underline{x}} \underline{x} \quad x) \quad | \quad \text{サ} \quad \underline{5} \underline{5} \cdot \quad \underline{5} \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \underline{2} \underline{2} \quad | \quad \underline{3} \underline{5} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{2} \underline{6} \quad \underline{5} \underline{5} \quad |$   
 从 此 不 复 再 衍 生, 解 脱 轮 回 甚 快 哉!

$\underline{2} \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \underline{3} \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{6} \underline{5} \underline{3} \quad 3 \quad ||$   
 瑜 伽 十 二 快 乐 歌, 为 汝 说 法 作 酬 礼。

(白) 施主们听了此歌, 都生起了净信, 各返自居。米拉日巴尊者为了测验惹琼巴的出离心和觉受证解, 一天忽然自己唱了一首《十二虚幻歌》:

$\text{サ} \quad 1 \quad \underline{2} \underline{3} \underline{2} \quad \underline{3} \underline{2} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \underline{1} \quad \overset{v}{1} - \quad 2 \quad \underline{3} \underline{5} \cdot \quad 5 \quad \underline{6} \cdot \underline{5} \quad \underline{6} \cdot \underline{5} \quad 3 - \quad \underline{2} \underline{3} \underline{2} \underline{1} \quad \underline{2} \underline{3} \underline{2}$   
 世 间 诸 法 皆 虚 幻, 故 我 录 求 真 实 义, 散 乱 逸 乐

$\overset{3}{2} \cdot \underline{1} \quad \underline{6} \underline{1} \quad \underline{1} \underline{1} \cdot \quad 1 - \overset{v}{\quad} \quad 5 - \quad \underline{5} \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \underline{5} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{2} \underline{6} \quad 5 \overset{v}{\quad}$   
 皆 虚 幻, 故 我 修 下 无 二 理。

$\underline{2} \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \underline{3} \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \underline{2} \underline{1} \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \underline{5} \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 眷 属 仆 从 皆 虚 幻、 虚 幻、

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \underline{x} \quad x \quad | \overset{x}{\underline{x}} \underline{x} \quad x) \quad | \quad \text{サ} \quad 5 - \quad \underline{5} \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \underline{2} \cdot \quad | \quad \underline{3} \underline{5} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{2} \underline{6} \quad 5 \quad |$   
 故 我 专 志 观 内 心。



$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 妄 念 纷 纭 皆 虚 幻， 故 我 追 踪 出 世 智。

$1 \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \overset{\wedge}{1} - \overset{v}{|} 2 \quad \underline{3} \quad \underline{5} \cdot \quad 5 \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad 3 - \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2}$   
 权 教 虚 幻 不 了 义， 我 惟 观 察 了 义 教。 文 字 经 典 多 虚 幻，

$\overset{3}{2} \cdot \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \cdot \quad 1 - \overset{v}{|} 5 \quad 5 \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad 5 \cdot \overset{v}{|}$   
 我 惟 修 持 精 要 诀。 语 言 谈 论 交 虚 幻， 我 常 无 整 宽 松 住。

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 生 死 二 者 皆 虚 幻， 我 惟 观 察 无 生 义。

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} \quad ( \underline{x} \quad \underline{x} \quad x \quad | \quad \overset{x}{x} \quad \underline{x} \quad x \quad x ) \quad | \quad \text{サ} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5 \cdot \overset{v}{|}$   
 凡 俗 之 心 多 虚 幻， 我 惟 增 进 明 体 用。

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad 3 \quad |$   
 心 执 戏 论 皆 虚 幻， 我 惟 安 住 实 相 中。

(白) 惹琼巴想道：“尊者的心境已与诸佛完全一样，岂尚虚幻法之顾忌耶？他老人家是为了鼓励我们这些不堪修行的弟子才唱这首歌的。”惹琼巴于是把自己所了悟的见、行、修摄要地集成一歌，向尊者唱道：

$\text{サ} \quad 1 \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \overset{\wedge}{1} - \overset{v}{|} 2 \quad \underline{3} \quad \underline{5} \cdot \quad 5 \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad 3 - \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2}$   
 慈 父 上 师 祈 垂 听， 我 心 愚 痴 无 明 障、 祈 以 悲 绳 作 钩

$\overset{3}{2} \cdot \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \cdot \quad 1 - \overset{v}{|} 5 - \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5 \cdot \overset{v}{|}$   
 护。 断 常 二 见 岔 路 中， 我 与 离 边 迷 正 途，



$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 未 能 决 择 观 难 契 入， 未 堪 制 贫 除 执 著，

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \quad \underline{x} \quad x \mid \overset{x}{x} \quad \underline{x} \quad x \mid) \mid \text{サ} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5$  |  
 取 舍 二 边 歧 路 中， 任 运 随 行 未

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 堪 能， 心 仍 不 愿 断 迷 乱。

$1 \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad 1 - \quad \overset{v}{2} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \cdot \quad 5 \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad 3 - \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2}$   
 虚 伪 造 作 歧 途 中， 未 能 清 静 持 密 戒， 仍 有 志 心 不 坚 时。

$\overset{3}{2} \cdot \quad 1 \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \cdot \quad 1 - \quad \overset{v}{5} \quad 5 \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad \overset{v}{5} \quad \overset{v}{5}$  |  
 轮 涅 二 边 岔 路 中， 自 心 佛 陀 未 亲 见，未 堪 现 证 已 法 身。

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 希 冀、 畏 惧 歧 途 中， 四 身 佛 果 隐 不 现，

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} (\underline{x} \quad \underline{x} \quad x \mid \overset{x}{x} \quad \underline{x} \quad x \mid) \mid \text{サ} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5$  |  
 未 能 亲 见 本 来 面， 慈 父 上 师 仁 波 且，

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  ||  
 以 往 恒 常 护 佑 我， 今 后 仍 祈 赐 悲 护。

(白) 米拉日巴说道：“惹琼巴啊！你的证据悟绝不止此吧！你不应缄默。应该坦白地告诉我你的觉受啊！”由于尊者的慈悲大加持力，刚说完此话，惹琼巴的心境忽然突破至另一重高度的悟境，他即向尊者唱了下面这首《七种悟解歌》：



サ 1 23 2 322161 1 - <sup>v</sup> 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
慈 父 上 师 恩 德 故, 我 今

<sup>3</sup>2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
征 心 七 要 义。 万 法 之 中 得 空 性,

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
无 复 执 物 为 实 有。 为 实 有。

$\frac{2}{4}$  (小鼓) (x x x | <sup>x</sup>x x x) | サ 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
众 显 之 中 得 无 二,

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
无 复 执 实 有 聚 散。

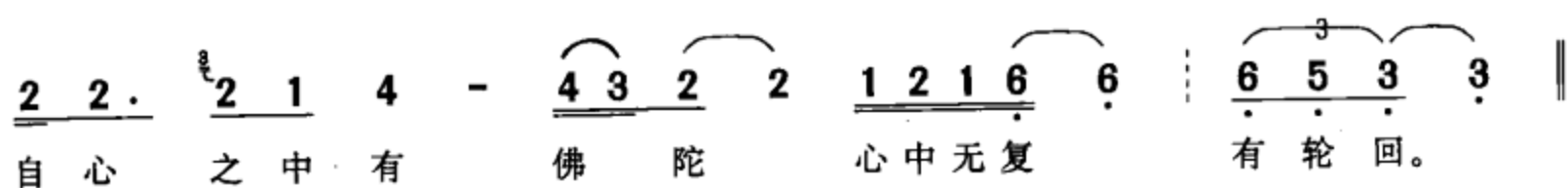
1 23 2 322161 1 - 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
红 白 于 内 得 平 等, 无 复 执

<sup>3</sup>2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
实 有 立 破。 幻 身 之 内 有 大 乐,

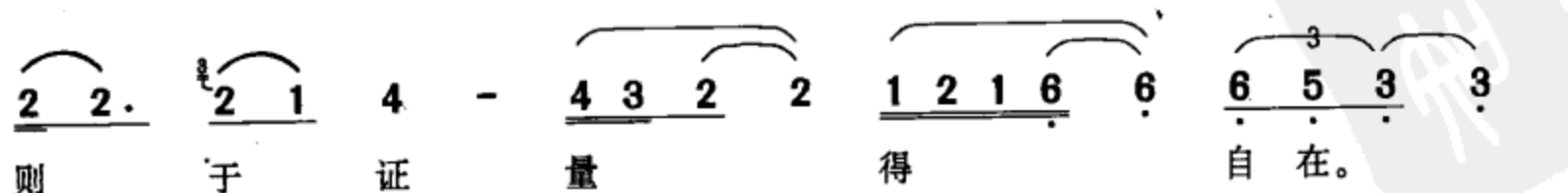
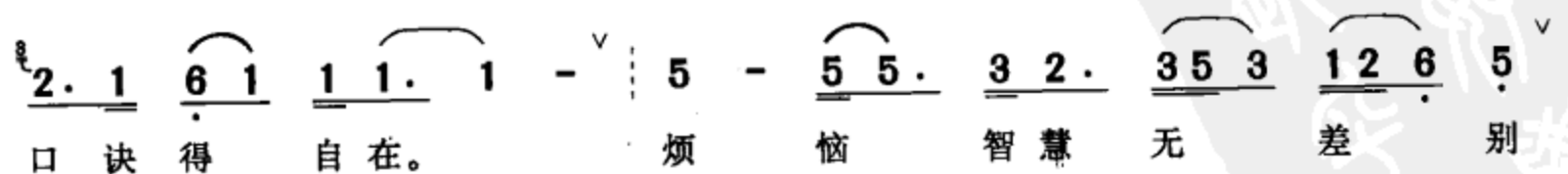
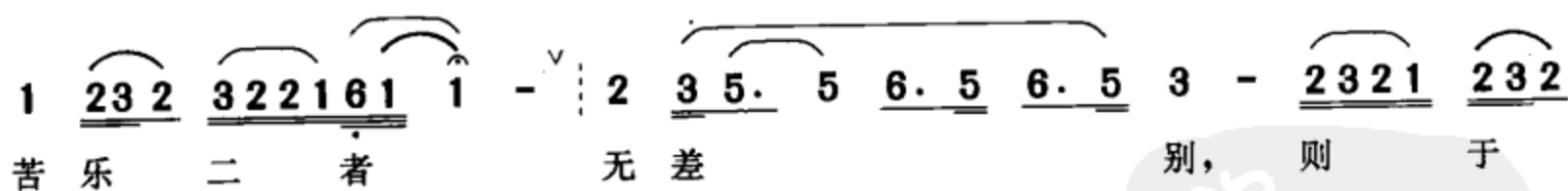
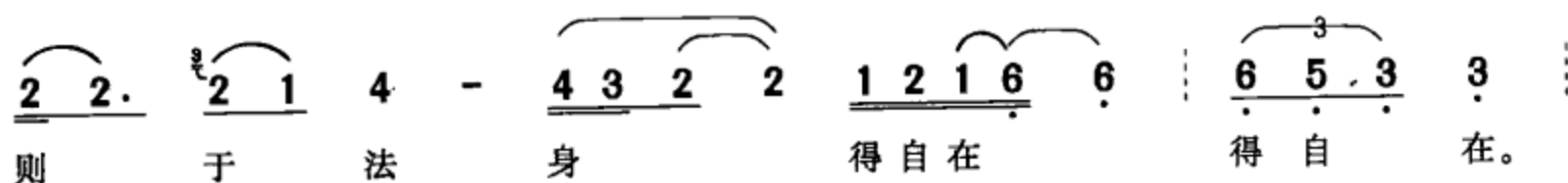
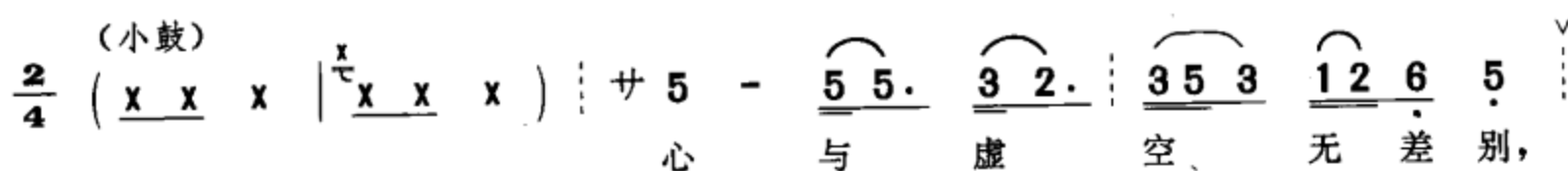
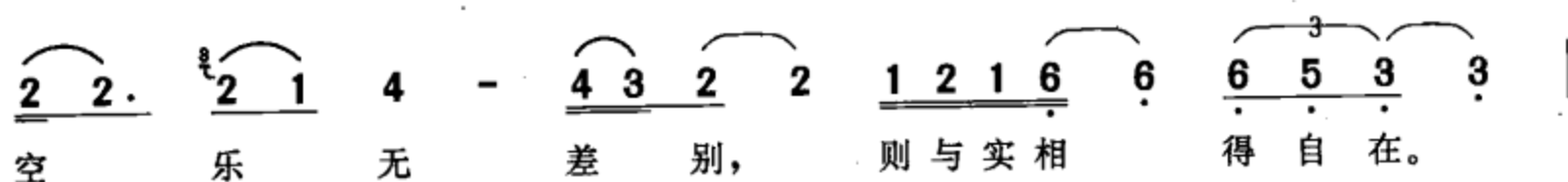
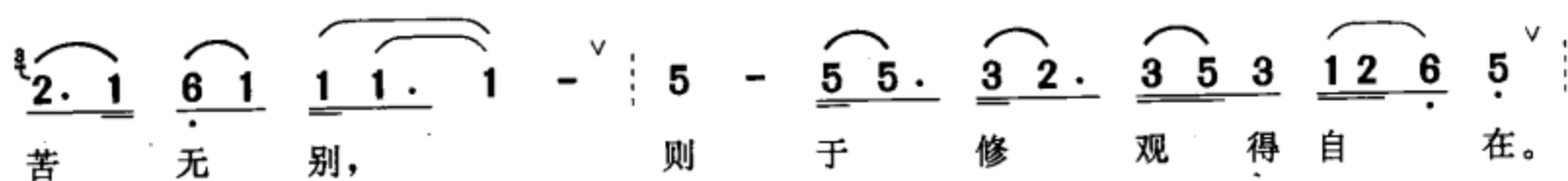
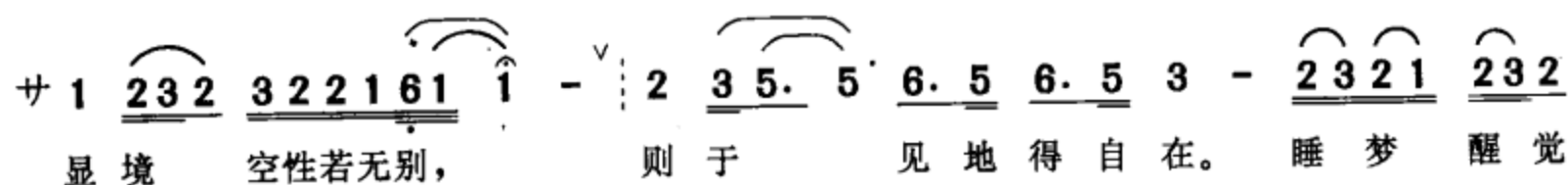
2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
心 境 无 复 有 苦 痛。 有 苦 痛。

$\frac{2}{4}$  (小鼓) (x x x | <sup>x</sup>x x x) | サ 5 5. 5 5. 3 2. 3 5 3 1 2 6 5 5 <sup>v</sup> |  
世 俗 之 中 得 胜 义, 无 复 执 实 有 迷 乱。





(白)尊者说道：“你的境界觉受，只能说是与证悟相符合，但不能认作是如量的证悟。真正的证悟境界应该是这样的。”于是就唱了一首《八种自在歌》：





$\frac{2}{4}$  (小鼓)  $(\underline{x\ x} \ x \mid \overset{x}{\underline{x\ x}} \ x)$  | ㄗ 5 -  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{3\ 2.}$   $\underline{3\ 5\ 3}$   $\underline{1\ 2\ 6}$  5 |  
自 心 佛 陀 无 差 别,

$\underline{2\ 2.}$   $\overset{3}{\underline{2\ 1}}$  4 -  $\underline{4\ 3\ 2}$  2  $\underline{1\ 2\ 1\ 6}$  6 |  $\underline{6\ 5\ 3}$  3 ||  
则 于 果 位 得 自 在。

(白) 由于尊者慈悲的加持, 惹琼巴的证境竟一层一层地向上飞进。于是他就唱了一首《证道六中有曲》, 把他自己的究竟证悟禀告尊者:

ㄗ 1  $\underline{2\ 3\ 2}$   $\underline{3\ 2\ 2\ 1\ 6\ 1}$  1 -  $\overset{v}{2}$   $\underline{3\ 5.}$  5  $\underline{6. 5}$   $\underline{6. 5}$  3 -  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2}$   
敬 礼 至 尊 请 上 师。 显 空 双 融 中 有 处, 断 常 二 见

$\overset{3}{\underline{2. 1}}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{1\ 1.}$  1 -  $\overset{v}{5}$  -  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{3\ 2.}$   $\underline{3\ 5\ 3}$   $\underline{1\ 2\ 6}$  5  $\overset{v}{5}$  |  
绝 踪 迹, 妄 念 所 宗 派 见,

$\underline{2\ 2.}$   $\overset{3}{\underline{2\ 1}}$  4 -  $\underline{4\ 3\ 2}$  2  $\underline{1\ 2\ 1\ 6}$  6  $\underline{6\ 5\ 3}$  3 |  
我 已 离 执 行 解 脱, 当 下 无 生 超 心 识,

$\frac{2}{4}$  (小鼓)  $(\underline{x\ x} \ x \mid \overset{x}{\underline{x\ x}} \ x)$  | ㄗ 5 -  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{3\ 2.}$   $\underline{3\ 5\ 3}$   $\underline{1\ 2\ 6}$  5  $\overset{v}{5}$  |  
此 我 乞 儿 之 见 也。

$\underline{2\ 2.}$   $\overset{3}{\underline{2\ 1}}$  4 -  $\underline{4\ 3\ 2}$  2  $\underline{1\ 2\ 1\ 6}$  6 |  $\underline{6\ 5\ 3}$  3 |  
从 此 面 对 成 就 者, 此 心 安 然 无 少 怯。

1  $\underline{2\ 3\ 2}$   $\underline{3\ 2\ 2\ 1\ 6\ 1}$  1 -  $\overset{v}{2}$   $\underline{3\ 5.}$  5  $\underline{6. 5}$   $\underline{6. 5}$  3 -  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2}$   
有 贪 无 贪 中 有 处, 有 漏 之 乐 已 解 脱, 矫 伪 法 行

$\overset{3}{\underline{2. 1}}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{1\ 1.}$  1 -  $\overset{v}{5}$  -  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{3\ 2.}$   $\underline{3\ 5\ 3}$   $\underline{1\ 2\ 6}$  5  $\overset{v}{5}$  |  
我 不 为, 当 前 境 界 皆 良 伴,



2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
 此 我 乞 儿 之 “行” 也。 “行” 也。

(小鼓)  
 $\frac{2}{4}$  (x x x | x x x) | 廿 5 5 5 5 5 5. 3 2. 3 5 3 1 2 6 5 5 |  
 纵 然 跻 身 瑜 伽 土， 此 心 适 然 无 少 愧。

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 ||  
 有 过、 无 过 中 有 处， 无 有 清 静 无 不 净。

附词：

虚伪矫作我不为。  
 当下自心得自在，  
 此我乞儿“戒律”也；  
 从此面对净戒土，  
 此心安然无少怯。  
 轮回、涅槃中有处，  
 佛陀众生无差别，  
 我于果位无希冀，  
 现前苦痛显大乐，  
 此我乞儿之“果”也；

纵然面对地成就者，  
 此心安然无少愧。  
 语言、意义中有处，  
 学者文语我已离，  
 怀疑揣测根断绝，  
 当下万有显法身，  
 此我乞儿“证悟”也；  
 百千学者虽聚议，  
 我心坦然无少愧。

(白)尊者听了十分欢喜说道：“惹琼巴啊！如量的觉证应该像这样才对啊！像你这样才是有根器的弟子！一般说来，使上师欢喜的方法有三个步骤：最初要以信心和智慧使上师欢喜，然后由无谬的闻思薰习趋入大乘和真言乘，坚毅地如法修持，最后就会有殊胜的觉受和证解次第生起。今后你不会再对文字的教理心生喜爱了，你将致力于实际的修持，因此你以后要多闭嘴，少讲话；常常一心内观去用功。我的上师玛尔巴曾对我说过：学佛的人不懂显密经典亦非决定不可。只要他能不落言诠，谨依上师的教敕和修法，一心内观；永不忘记那些紧要的特殊口授，厌离生死轮回，这样行持就必定能够产生种种功德。你也应该如是依照玛尔巴上师的教敕去修行才好。”

惹琼巴道：“尊者啊！玛尔巴祖师是怎样说的呢？请您为我解述一番吧！”

为酬其请，尊者就唱了一首《玛尔巴上师口授曲》：

廿 1 2 3 2 3 2 2 1 6 1 1 - 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2 3 2 1 2 3 2  
 “玛 尔 巴 恩 师 对 我 言： 最 胜 依 靠 为 佛 陀， 最 佳 伴  
 2. 1 6 1 1 1. 1 - 5 - 5 5. 3 2. 3 5 3 1 2 6 5 |  
 侣 为 信 心， 最 恶 妖 魔 为 妄 念，



$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4 \quad 3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1 \quad 6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 最 厉 恶 鬼 为 我 慢, 最大罪业 为 毁 谤

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} \quad (\underline{x \quad x} \quad x \mid \overset{x}{x} \underline{x \quad x} \quad x) \mid \text{サ} \quad 5 - \quad \underline{5 \quad 5.} \quad \underline{3 \quad 2.} \mid \underline{3 \quad 5} \quad 3 \quad \underline{1 \quad 2} \quad \underline{6} \quad 5$  |  
 行 道 大 障 为 妒 忌,

$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4 \quad 3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1 \quad 6} \quad 6 \mid \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 少 作 无 义 之 言 行;

$1 \quad \underline{2 \quad 3} \quad 2 \quad \underline{3 \quad 2 \quad 2 \quad 1 \quad 6 \quad 1} \quad \overset{1}{1} - \vee \mid 2 \quad \underline{3 \quad 5.} \quad 5 \quad \underline{6. \quad 5} \quad \underline{6. \quad 5} \quad 3 - \quad \underline{2 \quad 3 \quad 2 \quad 1} \quad \underline{2 \quad 3} \quad 2$   
 不 依 四力行忏悔, 流 转 六 道 无 了 期。 无 心 积 聚

$\overset{3}{2.} \quad 1 \quad \underline{6 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 - \vee \mid 5 - \quad \underline{5 \quad 5.} \quad \underline{3 \quad 2.} \quad \underline{3 \quad 5} \quad 3 \quad \underline{1 \quad 2} \quad \underline{6} \quad 5 \vee$  |  
 福 资 粮, 解 脱 妙 乐 不 可 得。

$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4 \quad 3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1 \quad 6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3$  |  
 若 不 断 除 十 恶 业, 必 受 恶 趣 之 极 苦。

(小鼓)  
 $\frac{2}{4} \quad (\underline{x \quad x} \quad x \mid \overset{x}{x} \underline{x \quad x} \quad x) \mid \text{サ} \quad 5 - \quad \underline{5 \quad 5.} \quad \underline{3 \quad 2.} \mid \underline{3 \quad 5} \quad 3 \quad \underline{1 \quad 2} \quad \underline{6} \quad 5 \vee$  |  
 不 修 空 性 及 大 悲,

$\underline{2} \quad \underline{2.} \quad \overset{3}{2} \quad 1 \quad 4 - \quad \underline{4 \quad 3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1 \quad 6} \quad 6 \mid \overset{3}{6} \quad \overset{3}{5} \quad \overset{3}{3} \quad 3 \parallel$   
 究 竟 佛 果 不 能 得 不 能 得。

# 附词:

若欲即身成佛位,  
 无散专一观自心。  
 密续了义之精华,  
 六法摄尽应勤修。  
 究竟口诀之精义,  
 应修密乘方便道。  
 若求利养与承事,  
 终将成为魔眷属。

若行自赞与毁他,  
 必堕恐怖之险处。  
 不能调伏狂乱心,  
 语句口诀有何用?  
 因地发心极紧要,  
 空见无生最殊胜。  
 密法修观深邃故,  
 应修气脉明点道。



俱生智慧应争取，  
殊胜上师勤依止。  
自心无生应激观，  
人寿易尽莫蹉跎。  
勿求轮回短暂乐，  
苦痛亦有利益面！

明心即是成佛道，  
广闻多为有何益？  
(百千法师纵聚议)，  
难说较此更胜法，  
汝应依此善修持。”

1 = D  
サ 1 23 2 3 2 2 1 6 1 1̇ - <sup>v</sup> 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
敬 礼 如父诸上师。 瑜 伽 行 者 我 米 拉， 心 住 实 相

2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
歌 此 曲。 意 契 无 体 法 界 性，

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
由 彼 鼓 兴 吭 高 歌，

(小鼓)  
 $\frac{2}{4}$  (x x x | <sup>x</sup>x x x) | サ 5 5 5 5 5 5. 3 2. 35 3 1 2 6 5 5 |  
空 行 众 母 请 垂 听。 深 信 因 果 佛 教 法，

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
普 通 信 心 焉 能 比？

1 23 2 3 2 2 1 6 1 1̇ - <sup>v</sup> 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
敬 礼 如父诸上师。 瑜 伽 行 者 我 米 拉， 心 住 实 相

2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
歌 此 曲。 意 契 无 体 法 界 性，

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
由 彼 鼓 兴 吭 高 歌，

(小鼓)  
 $\frac{2}{4}$  (x x x | <sup>x</sup>x x x) | サ 5 5 5 5 5 5. 3 2. 35 3 1 2 6 5 5 |  
空 行 众 母 请 垂 听。 深 信 因 果 佛 教 法，



$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 普 通 信 心 焉 能 比?

$1 \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad 1 - \quad \overset{v}{2} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \cdot \quad 5 \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \quad 3 - \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2}$   
 深 山 隐 居 独 自 修, 普 通 三 昧 焉 能 比? 无 有 能 所

$\overset{3}{2} \cdot \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \cdot \quad 1 - \quad \overset{v}{5} - \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5 \quad \overset{v}{5} \quad |$   
 此 禅 观, 普 通 知 见 焉 能 比?

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad |$   
 日 用 之 中 无 妄 失, 普 通 修 观 焉 能 比?

$\frac{2}{4} \quad \overset{\text{(小鼓)}}{\left( \underline{x} \quad \underline{x} \quad x \quad | \quad \overset{x}{x} \quad \underline{x} \quad x \quad x \right)} \quad | \quad \text{サ} \quad 5 - \quad \underline{5} \quad \underline{5} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{2} \cdot \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{6} \quad 5 \quad |$   
 不 落 言 诠 此 正 念,

$\underline{2} \quad \underline{2} \cdot \quad \overset{3}{2} \quad \underline{1} \quad 4 - \quad \underline{4} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad 3 \quad ||$   
 普 通 观 行 焉 能 比?

#### 附词:

不落言诠此正念,  
 普通观行焉能比?  
 空性大悲融一体,  
 普通成就焉能比?  
 布衣一衫无寒冷,  
 锦缎轻裘焉能比?  
 心入三昧无饥饿,  
 普通酒肉焉能比?  
 恒饮汨汨菩提露,  
 普通饮料焉能比?  
 乐然自足由内生,  
 普通财食焉能比?  
 我父玛尔巴大译师,  
 诸成就士焉能比?  
 亲见自心佛陀面,  
 观想本尊焉能比?

瑜伽行者我米拉,  
 一般行者焉能比?  
 无有疾病此肉身,  
 依赖药物焉能比?  
 谤听谤听! 空行众!  
 不明之处现已明,  
 此(心)光明极光明!  
 无暖之处皆温暖,  
 单衫暖热乐炽然,  
 无乐之处皆成乐,  
 幻化此身即大乐,  
 不喜愉处成喜愉,  
 梦幻人生亦喜愉!  
 米拉日巴乐融融,  
 乐在灰崖顶高峰。  
 金刚灰崖耸云霄,



兀鹰拔地翱翔处，  
金刚灰崖若不高，  
苍鹰岂能展翅游？  
岁末寒风若不烈，  
山泉谷水岂冻结？  
若无拙火暖布衣，  
单衫一袭怎御寒？  
我若不食三昧食，  
岂能忍受饥饿苦？

我若不饮菩提露，  
何能断水离干渴？  
上师口诀不深邃，  
岂能无魔亦无障？  
行者若不具证悟，  
无人山穴怎安居？  
此皆上师之恩赐，  
善巧教授所出生，  
故我一心勤修观。

(白)众空行母说道：“你能如是行解，实在稀有难得，明天将有一个具宿根的弟子前来，你应予以摄受。”言毕如虹彩般地消失于天空中。次日，古通的施主和徒从前来朝谒尊者，请尊者传给他们法要。尊者就传给他们皈依的祷文，并解释皈依的种种利益。施主们(怀疑地)问道：“尊者你自己也念皈依文吗？你也以三宝为身心之皈依处吗？”

米拉日巴说道：“我的一切善行和皈依处，也是完全仰仗三宝。因为我勤持皈依，所以才能得到今天的快乐和满足。所以你们也应该虔诚地皈依上师三宝。不仅是口中念诵，(而是要从心底深处把身心一切交付上师三宝，这样的“全体交付”，才能算是真正的皈依！)过去我所说的种种(证悟)功德亦与皈依相应，以皈依为因行，才得到今日所的快乐与满足的。”

于是尊者就向施主们解释“皈依境”之差别和激发他们的向法之心，对他们歌道：

サ 1 23 2 3 2 2 1 6 1 1 - <sup>v</sup> 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
敬 礼 至 尊 大 师。 佛 陀、 正 法 与 僧 宝， 此 三 外 之

<sup>3</sup>2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 3 5 3 1 2 6 5 <sup>v</sup>  
皈 依 境， 我 亦 皈 依 得 庇 护，

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
汝 等 亦 应 诚 皈 依， 诚 皈 依。

(小鼓)  
 $\frac{2}{4}$  ( x x x | <sup>x</sup>x x x ) | サ 5 - 5 5. 3 2. 3 5 3 1 2 6 5 <sup>v</sup>  
(哦) 上 师、 本 尊 与 空 行，

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
此 三 内 之 皈 依 境， 皈 依 境，



1 23 2 3 2 2 1 6 1 1 - <sup>v</sup> | 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
 我 亦 皈依得满愿， 汝 等 亦 应 诚 皈 依。 气 脉、明 点

<sup>3</sup>2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> | 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
 三 精 要， 此 三 了 意 密 境 也，

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
 我 已 皈 依 得 成 就， 成 就，

(小鼓)  $\frac{2}{4}$  ( x x x | <sup>x</sup>x x x ) | 廿 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
 汝 等 亦 应 诚 皈 依。

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 | 6 5 3 3 |  
 若 欲 脱 离 无 边 苦， 应 以 身 心 作 皈 依。

1 23 2 3 2 2 1 6 1 1 - <sup>v</sup> | 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 232  
 全 体 交 付 三 尊！ 嗟 呼 脆 弱 此 幻 躯， 饮 食 风 雨

<sup>3</sup>2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> | 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
 渐 侵 蚀、 岁 月 无 情 疾 毁 朽，

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
 肉 身 幻 躯 终 破 灭， 破 灭，

(小鼓)  $\frac{2}{4}$  ( x x x | <sup>x</sup>x x x ) | 廿 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 |  
 故 应 行 善 无 惧 死。

2 2. <sup>3</sup>2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 | 6 5 3 3 |  
 譬 如 夕 阳 照 身 影，



1 23 2 3 2 2 1 6 1 1 - <sup>v</sup> 2 3 5. 5 6. 5 6. 5 3 - 2321 23 2  
影 随 行动不分离, 我 从 未 见 能 脱 者。 佛 学 之 人

<sup>2</sup> 2. 1 6 1 1 1. 1 - <sup>v</sup> 5 - 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 <sup>v</sup> |  
常 念 死, 能 激 向 上 修 道 心,

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 6 5 3 3 |  
观 死 能 予 究 竟 乐。 罪 业 之 人 常 念 死,

(小鼓)  
 $\frac{2}{4}$  ( x x x | <sup>x</sup> x x x ) | ♪ 5 5 5 5 5 5. 3 2. 35 3 12 6 5 5 <sup>v</sup> |  
能 悟 善 恶 之 真 谛, 能 生 深 心 忏 悔。

2 2. 2 1 4 - 4 3 2 2 1 2 1 6 6 | 6 5 3 3 ||  
富 有 之 人 常 念 死。

#### 附词:

能悟财宝实怨仇,  
能生慷慨行布施。  
年老之人常念死,  
醒悟无常速将至,  
能生伤感出离心。  
年轻之人常念死,  
感悟生命甚短促,  
能生精进向道心。  
父母肩担儿苦乐,  
孤儿难解幸福义。  
狐皮轻裘暖且柔,

未曾着者不能知,  
稼穡果实除贫苦,  
无力耕种不能得。  
骏马蹄奔驰如飞,  
未乘骑者不能知。  
人生学佛能快乐,  
若不学佛何能知?  
欲减饥饿应布施,  
欲减睡眠勤行善,  
常念恶趣之苦痛,  
自然精进修正法!

(白)许多施主听了此歌后,都成为虔诚的学佛者。来众中有一青年,对尊者生起了不变的信心,请求尊者摄受为徒。尊者付道:“昨夜空行母的授记一定就是他,应该予以摄受。”于是就应允收他为徒仆,传以灌顶和口诀。他依法修观后,得到成就和解脱。尊者为之命名为雍琼惹巴。以后成为尊者的亲近弟子之一。

这是尊者(加被惹琼巴开悟和)在灰崖山刚堡遇见雍琼惹巴的故事。

(张澄基译词 白曲译配)

据 2005 年 4 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 米拉日巴大师集·猎人与鹿

群 培演唱  
格 来记谱

敬礼上师：

(白)尊者米拉日巴将他的徒弟各各安置于不同的崖洞中修行后，自己就来到西藏和尼泊尔交界处的一个人迹罕至，名叫尼香古打的山上住了下来。其山之上部异常峻峭，终年云雾围绕，蒙蒙细雨经常不断。山之右方矗立一峰，陡峭如壁，猛兽的吼声不时传来，天空中经常翱翔着苍鹰和鹏鹫。左边也有一座山，其势平缓，山上遍布草坪，茸茸的绿草长得异常茂盛，像是要滴出油来似的。一群群的野羊和獐鹿都在草坪上恣意地奔驰游戏。山之前方有一座浓茂的森林，长满了各种野花。猿猴在树间飞荡，孔雀和画眉，还有那些不知名的各种美丽的禽鸟，都不断地唱出悦耳的乐声，不时还夹杂着飞翅拍荡的“劈劈”之声。

尊者所居住的崖洞前面经常都听到那潺潺的流水声；有些水是从山壁中流出的，有些是溶雪所化四面流下来的，有些却是池塘中流注到小溪去的，淙淙清音，爽耳异常。

这真是一个寂静安适的修行所在，险峻难及却又顺缘具足。崖洞的名字叫做嘎打牙；许多当地的善神和非人都前来为尊者护法，承事供养。尊者亦悦意的心住流水三昧。

某日，尊者在崖洞里忽然听见猎犬吠叫之声，随即又听见砰然一声巨响。尊者自忖道：“这儿一向都是极佳的习禅处所，难道今天有障碍来滋扰吗？”想着就走至洞口前面的平地处，在一块巨石的前面坐下，心契无缘大悲定。不到片刻，只见一只黑色的麋鹿，通身汗如雨下，显着极端惊骇的样子，颤栗栗的跑到尊者的面前来。

尊者见状，不觉生起难忍的大悲心，想到：“由于往昔的恶业，他投生了这样一个畜类，此生一无所获不说，还要时常忍受这样的苦痛，实在可悯！我应向它宣讲大乘法要，令趋究竟安乐之门。”于是就向黑鹿唱道：

1 = D  
♩ = 108

廿 3 - - - 5 6 5 5 6 5 5 6 5 5 6 5 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 - - 敬

(哦) (哦)

5 - - - 5 - - - 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 - 5 - 5 - - - 礼！ 罗 扎 玛 尔 巴 足，

♩ = 66  
2/4 3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 | 5 5 5 | 5 - | 息 众 生 苦 祈 加 持， 喂 噫！ 黑 麋 鹿，



6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 | 5 5. 5 | 5 - | 5 - |  
 头 生 众 角 枝， 勿 惧 听 米 拉，

6 7 6 6 5 5 | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 | 6 6. 7 | 5 5. 5 |  
 为 汝 歌 此 曲， 汝 因 勤 逃 避， 外 境 诸 患 故， 内 心

5 5. | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 6 | 7 - | 7 i 7 7 i 7 7 i 7 7 i 7 |  
 无 明 生。 种 种 颠 倒 相 无 由 得 解

6 - | 6 - | 6 - | 7 - | 7 2. 2 | 2 - | 2 - |  
 脱。 汝 应 息 恐

3 - | 3 - | 2 - | 7 - | 7 - | 6 7 |  
 惧， 莫 执 此 肉 身，

2 - | 6 - | 6 - | 7 - | 7 - |  
 身 心 齐

5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
 放 下，

♩ = 108

3 - - - 5 6 5 5 6 5 5 6 5 5 6 5 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 - -  
 (哦 哦 哦) 断

5 - - - 5 - - 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 - 5 - 5 - -  
 舍 无 明 惑， 净 除

♩ = 66

$\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 | 5 5 5 | 5 - |  
 颠 倒 障、 净 除 颠 倒 障(哦) 向 道 时



6 7 6 6 5 | 7 6 7 . 6 | 6 6 7 | 5 5 . 5 | 5 - | 5 - |

至矣。执导熟为实惊惧急

6 7 6 6 5 5<sup>v</sup> | 7 7 . 6 6 | 6 7 . 7 6 5 | 6 6 . 7 | 5 5 . 5 |

躲窜，依此幻身逃，焉能得解脱？

5 -<sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - | 7 1 7 7 1 7 7 1 7 7 1 7 |

真实逃避处，内观自心

6 - | 6 - | 6 - | 7 - | 7 2 . 2 | 2 - |

性，摄性归善

2 - | 3 - | 3 - | 2 - | 7 - | 7 - |

提。除此无他

6 7 | 2 - | 6 - | 6 - | 7 - | 7 - |

途，能至解脱

5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |

处。解脱处。

♩ = 108

サ 3 - - - 5 6 5 5 6 5 5 6 5 5 6 5 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 - -

(哦) (哦) 舍

5 - -<sup>v</sup> | 5 - - 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 - 5 - 5 - -<sup>v</sup> |

此而求他 是为

♩ = 66

$\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |

真颠倒；应舍此迷谬，



5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 | 5 5. 5 |  
 于此 安 然 住! 汝 心 现 思 维: 死 苦

5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5. | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
 得 安 稳, 若 身 献 此 山, 终 必

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 7 6 | 6 7 6 6 7 6 |  
 被 捕 擒 一 者 为 希 望, 为 希

7 - | 7 1 7 7 1 7 | 7 1 7 7 1 7 | 6 - | 6 - | 6 - |  
 望, 一 者 为 俱, 此 由 希 俱 故, 流

7 - | 7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - |  
 转 于 轮 回。 我 当

2 - | 7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
 开 示 汝 六 种 成 就 法,

7 7 | 7 7 7 | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - ||  
 教 汝 大 手 印, 观 心 之 法 要。

(白)尊者的歌声犹如梵音之美丽悦耳,夺人心魄,任何人听了心中自然会产生一种说不出的安适和  
 爽乐。尊者的慈悲亦由歌声渗透了黑鹿的身心。它的恐惧和苦痛名一齐平息了;它快乐地走近尊者,眼泪  
 簌簌的流下,就在尊者的左旁卧下,一面却用舌头来舐着尊者的衣服!

尊者付道:“刚才我曾听到犬吠之声,必定还有一只来追擒这头黑鹿的狗就在附近,它是怎样的一只  
 狗呢?”正这样想着的时候,忽见一只红色的母猎狗;着项圈,全尾漆黑,四爪锐利,能裂坚石,舌头伸出。  
 外像一束红绦似的,以极愤怒的仇恨心情大声狂吠,奔跃空速疾似电闪般的追踪黑鹿而来。

尊者想到:“追着黑鹿的原来是它!这条狗看见,面对任何东西时都会把它当做仇敌的!它的心中经  
 常充满了愤怒。我如果能平息它的嗔恨心多么好呢!”这样着,尊者不觉满怀伤感,普对一切众生起大  
 慈悲刁向母狗唱道:



♩ = 108  
 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
 (哦 哦 哦) 敬

5 - - <sup>v</sup> 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup>  
 礼 罗 扎 玛 尔 巴 尊 师 足，

$\frac{2}{4}$  ♩ = 66  
 3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
 平 息 众 生 瞋 心 加 持。

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7 . 6 | 6 6 7 | 5 5 . 5 |  
 身 似 大 身 脸 似 狼， 狼 犬 听 我 米 拉

5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7 . 6 6 | 6 7 . 7 6 5 |  
 歌。 汝 视 外 物 皆 敌 故， 瞋 忿 怒 火

6 6 . 7 | 5 5 . 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
 使 心 迷， 由 此 罪 极 感 犬 身，

7 1 7 7 1 7 7 1 7 7 1 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
 时 为 饥 饿 所 逼 迫， 烦 恼

7 2 . 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
 刺 痛 无 暂 息， 若 不

7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
 捉 住 自 内 心， 捕 捉

7 - | 7 - | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
 外 物 有 何 用？



$\text{♩} = 108$   
 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
 (哦 哦 哦) 捕

5 - - <sup>v</sup> 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup> |  
 捉 自 心 时 至 矣!

$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
 速 息 瞋 心 安 闲 住, 松 坦

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 | 5 5. 5 |  
 无 虑 坐 我 旁! 而 今 怒 火 烧 汝 心, 瞋 脑

5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
 激 汝 心 思 维: 彼 如 逃 至 对 山 腰, 我 将

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
 不 能 捉 获 渠, 若 在 此 山 能 截 获, 当

7 1 7 7 1 7 7 1 7 7 1 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
 能 大 嚼 快 顾! 时 为 希 左 右

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - | 7 - |  
 故, 身 堕 轮 回 千 万 劫,

7 7 7 | 6 7 | 2 2 | 6 6 | 6 6 6 | 7 7 |  
 我 当 为 汝 作 开 导, 显 示 六 种 成 就 法,

7 7 | 5 5 | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - ||  
 教 汝 观 心 大 手 印。



(白)尊者的诚挚大悲和梵天般美妙的歌声竟使这凶狗的怒火完全平息了下来。它鼻子发出“嗯！嗯！”的哀声，向尊者摇着尾巴，用舌头去舐尊者的衣服，作出各种亲善的样子。随即在尊者的右旁卧下，以它的前爪搭在口鼻之上，眼泪簌簌的流下来。一左一右与黑鹿同时安详地睡卧在尊者的身旁，像母子一样。

尊者付道：“在这两个众生的后面，一定还有个罪业深重的人正在追寻它们，恐怕就要来了。”

片刻间，只见一个(伟硕的壮男)满面骄蛮狠恶的样子，眼露闪闪凶光，全头的长发都束在一起结成一个向亡的髻子，前后襟左右摆动，颈肩上带着一圈捕兽的套索，手持弓箭，气息喘喘，全身汗如雨下，急急的跑近前来。他看见自己的猎狗和黑鹿竟像一对母子般的静卧在尊者的旁边，不禁想道：“这个瑜伽士一定是在我的狗和这个黑鹿身上施了什么法术！”于是气冲冲的对尊者说道：“我到处都看见你们这些痴肥的惹巴瑜伽士！在高处的雪山上，你们跑来猎兽；在低处的湖畔，你们前往捕鱼；在中间的平地上，你们经常到城镇乡村中去做些鸡毛蒜皮的生意，和与别人打架。所以死去一两个你们这些惹巴是没有什么关系的！你有本事把我的狗和鹿弄在一起，现在看看你的布衣能否挡得住我的利箭！”说着就将弓弦拉满，瞄好准头一箭射向尊者，谁知竟射高了一点，没有射中。

尊者自付道：“连愚昧的畜牲都可用说法来感化，他是一个人，向他说法一定可以使他了悟。”于是就对猎人说道：“你随时都可用弓射我，不必急于一时，请你先听我唱一首歌再射不迟。”于是尊者就以大悲的心怀和美妙如梵天般的歌音，向猎人金刚护唱道：

1 = D

$\text{♩} = 108$

廿 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -

(哦 哦 哦) 祈

5 - - <sup>v</sup> 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup> |

请 各 大 成 就 士，

$\text{♩} = 66$

$\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |

息 灭 五 毒 祈 加 持，

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7 6 | 6 6 7 | 5 5 5 |

身 是 人 体 脸 似 鬼， 鬼 面 猎 士 听 我 歌！ 经 之

5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7 6 6 | 6 7 7 6 5 |

人 身 贵 似 宝， 汝 之 人 身 不 值 钱。

6 6 7 | 5 5 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 6 | 7 - |

汝 形 似 鬼 罪 业 聚， 捕 杀 众 生 谋 私 利，



7 1̇ 7 7 1̇ 7 | 7 1̇ 7 7 1̇ 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
汝 虽 寻 求 此 生 乐 因 罪

7 2̇. 2̇ | 2̇ - | 2̇ - | 3̇ - | 3̇ - | 2̇ - |  
业 故 不 能 得。 若

7̇ - | 7̇ - | 6 7 | 2̇ - | 6 - | 6 - |  
能 于 内 除 贪 着， 必

7̇ - | 7 - | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
能 获 得 成 就 果。

$\text{♩} = 108$   
サ 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
(哦 哦 哦) 捕

5 - - <sup>v</sup> | 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup> |  
捉 外 物 有 何 用?

$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
汝 应 向 内 修 禅 观。 调 伏

5 5 5 | 5 - | 6 76 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 | 5 5. 5 |  
身 心 时 至 矣! 捕 杀 麋 鹿 何 能 饱? 内 除

5 - | 5 - | 6 76 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
五 毒 众 愿 足。 克 服 捕 杀 外 敌 人

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 - | 6 76 6 76 6 76 6 76 | 7 - |  
越 克 越 多 无 已 时。 若 能 于 内 降 自 心，

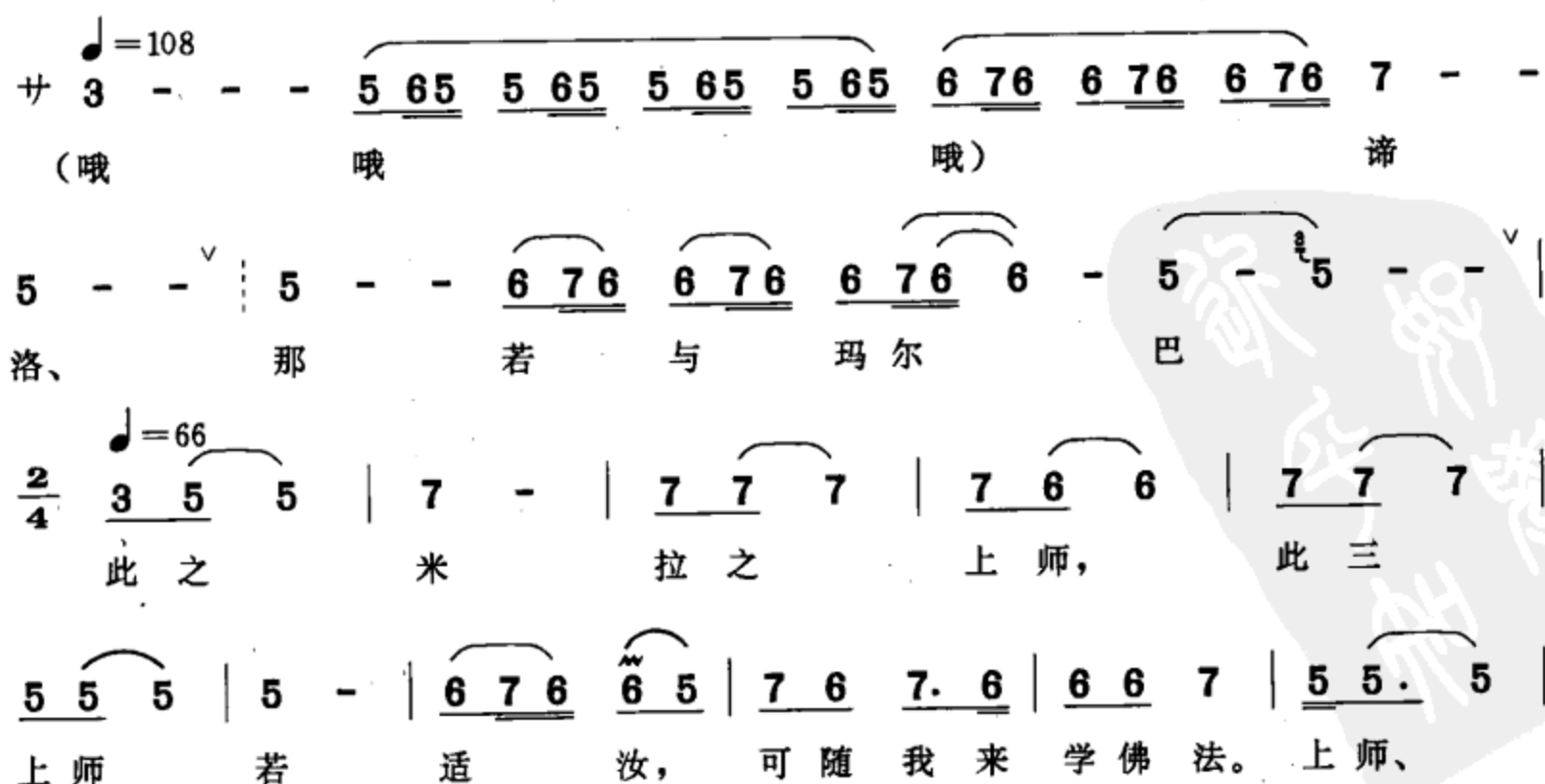




(白)猎人听了自忖道：“只凭他说的这些话是不能算数的。但是麋鹿和猎狗二者一向是不能见面的，狗看见鹿时的凶猛，和鹿看见狗时的恐惧，是任何人难以改变的。可是今天，这狗和鹿却在他的左右和平相处，实在令人不解。再说，每年冬天我到雪山高处来狩猎时，我发出的箭从未失准，今天却不由自主的射歪了，竟未射中！这只有两个可能，一是这个行者会使邪法，要不然他就是一位与众不同的大喇嘛！我倒要亲自审查一番。”

于是他走进尊者的崖洞内，到处仔细地查看了一番。除了一些荨麻和野草根的“食物”外，其他什么资身的食粮和用具都没有。他心中不禁生起一阵悲戚和敬佩交杂的诚信，就对尊者说道：“师傅啊！你的上师是谁？您所修的法是什么？您的依处、友伴和资财都是怎样的？请您告诉我。我如果觉得合适，愿意把这头麋鹿送给您，同时要请您摄受我为徒仆。”

尊者答道：“我的依处和友伴是这样的。你如果堪能随我修行，就跟我来吧！”于是就对猎士金刚护唱了下面这首歌：





5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5<sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
本 尊与空行， 此三米拉供养处

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 -<sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
此三供处若适汝， 可随我来学佛法。

7 i 7 7 i 7 7 i 7 7 i 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
佛陀、正法与僧伽 此三米

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
拉 皈 依 处， 如

7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
是 皈 依 若 适 汝， 随

7 - | 7 - | 5 5 | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - ||  
我 惹巴学佛法。

# 附词：

如是皈依若适汝，  
随我惹巴学佛法。  
秃山、雪山与土山，  
此三米拉修行处，  
如是修处若适汝，  
要随米拉修佛法。  
野羊、羚羊与麋鹿，  
此三米拉之家畜，  
此三家畜若适汝，  
可随米拉修佛法。  
山猫、豺狗与胡狼，  
此三米拉守门犬，  
如是门犬若适汝，  
随我惹巴学佛法。  
画眉、松鸽与鹭鸶，

此三米拉之家禽，  
如是家禽若适汝，  
随我惹巴学佛法。  
皓日、明月与星辰，  
此三米拉之眼赏，  
如是眼赏若适汝，  
可随我来修佛法。  
天神、魔鬼与仙人，  
此三米拉之邻居，  
如是邻居若适汝，  
可随我来学佛法。  
猿狒、猕猴与熊黑，  
此三米拉游戏伴，  
如是伴侣若适汝，  
随我惹巴学佛法。



大乐、光明与无念，  
此三米拉之密友，  
如是密友若适汝，  
随我惹巴学佛法。  
荨麻、野芋及稀羹，  
此三米拉之食物，  
如此食物若适汝，  
随我米拉修佛法。

山水、雪水与池水，  
此三米拉之饮料，  
如是饮料若适汝，  
可随我来修佛法。  
气、脉、明点三要素，  
此我米拉之衣着，  
如是衣着若适汝，  
随我惹巴修佛法。”

(白)猎人听了深为感动，他又亲见尊者的言行确实一致，不禁流下泪来，立即全身拜倒顶礼尊足，把黑鹿、猎狗、弓箭和羊皮绳套全部供养尊者，说道：“这些物件都供养给您。我和我这条狗电闪红母过去做了许多恶业，从今以后再不造作任何罪业了。请尊者慈悲超度这电闪红母，并请接引黑鹿使入安乐之途，更祈传授佛法予我猎士金刚护，令我趋入解脱之道。”随即歌曰：

$\text{♩} = 108$   
サ 3 - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
(哦 哦 哦) 身

5 - -  $\text{v}$  5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - -  $\text{v}$   
右 有 黑 鹿，

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 66$   
3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
其 嘴 似 白 螺， 我 若 宰 杀

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7 6 | 6 6 7 |  
之， 能 除 七 日 饥， 我 今 不 需 彼，

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5  $\text{v}$  | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
供 奉 尊者 前， 祈 度 此 黑 鹿， 令 入 安 乐 道。

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 -  $\text{v}$  | 5 - | 6 7 6 6 7 6 | 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
电 闪 红 母 犬， 导 使 趋 菩 提，

7 7 7 7 7 | 7 7 7 7 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
度 我 金 刚 护， 令 入



7 2̣. 2̣ | 2̣ - | 2̣ - | 3̣ - | 3̣ - | 2̣ - |  
解 脱 道。 身 左 卧

7̣ - | 7̣ - | 6 7 | 2̣ - | 6 - | 6 - |  
母 犬， 其 名 号 电 闪，

7̣ - | 7 - | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
踪 之 腾 奔 跃，

$\text{♩} = 108$   
サ 3 - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
(哦 哦 哦) 能

5 - - <sup>v</sup> 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup>  
捕 空 中 鸟， 我 今 不 需 彼，

$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
供 奉 尊 者 前， 祈 度 此 黑

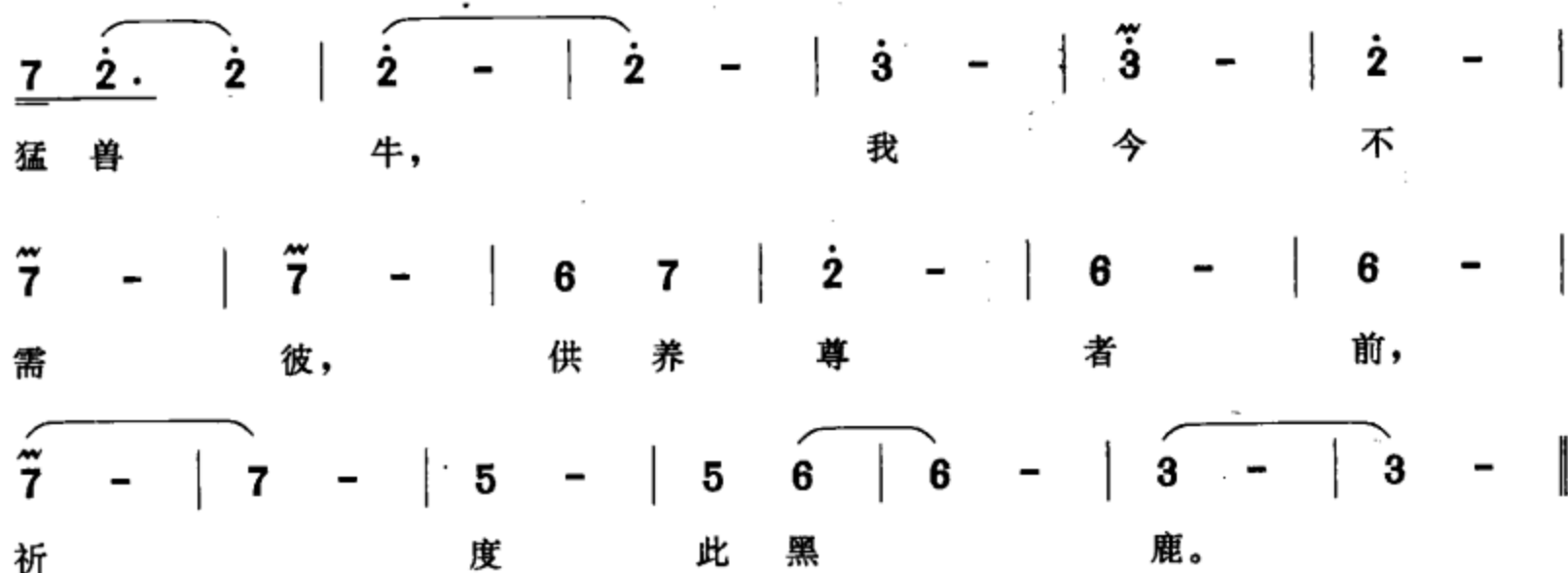
5 5 5 | 5 - | 6 76 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 |  
鹿，令 入 安 乐 道， 电 闪 红 母 犬，

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 76 6 5 5̣ <sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
导 使 趋 菩 提 度 我 金 刚 护， 令 入

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
菩 提 道。 黑 色 长 绳 索，铁 圈 作 严 饰 作 严 饰，

7 1̣ 7 7 1̣ 7 7 1̣ 7 1̣ 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
以 之 作 捆 绑， 能 捕





附词:

祈度此黑鹿，  
令入安乐道，  
电闪红母犬，  
导使趋菩提。  
度我金刚护，  
令入解脱道。  
美好此羊皮，  
鞣革作严饰，  
着往雪山顶，  
身适暖融融，  
我今不需彼，  
供奉尊者前，  
祈度此黑鹿，  
令入安乐道，  
电闪红母犬，  
导使趋菩提，  
度我金刚护，  
令入解脱道。  
右手所执箭，  
红翎作严饰，  
射之必中的，

霏然发利响，  
我今不需彼，  
供养尊者前，  
祈度此黑鹿，  
令入安乐道，  
电闪红母犬，  
导使趋菩提，  
度我金刚护，  
令入解脱道。  
左手执白弓，  
以之作拊击，  
天龙亦震慑，  
我今不需彼，  
供养尊者前，  
祈度此黑鹿，  
令入安乐道，  
电闪红母犬，  
导使趋菩提，  
度我金刚护，  
令入解脱道！”

(白)他这样把黑鹿和猎犬的生命及弓箭等物全部供养尊者，说道：“请您摄受我为您的仆人吧！我暂时先回去向家人要一些道粮后回来依止您。不知您是否常住此处，还是要迁往另外的地方，请予明示。”

尊者对猎人把黑鹿和红犬的生命释放、供养，和他心意的彻底转变，十分欢喜，对他说道：“你变个猎人能从此不再造恶业，趋向善道，实为稀有难得。你虽然想以后找到我的住地，但这是靠不住的。因为我的住处和行止都不牢固，所以找我是十分困难的。如果真正决心要修法，就应该立即斩断对家人的爱恋，现在就随我来！我为什么住无定处呢？理由是这样的”随即歌道：



♩ = 108  
 廿 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
 (哦 哦 哦) 稀

5 - - - 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - -  
 有 我 惹 巴,

♩ = 66  
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
 常 住 山 崖 处, 夏 季 三 月

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 |  
 时, 雪 山 修 禅 观, 依 此 除 体 障 清 净

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5<sup>^</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
 身 内 气。 秋季三月时, 城 乡 往 乞 食, 讨 募

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 -<sup>^</sup> | 5 5 | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
 诸 谷 物, 滋 身 作 道 粮。 冬 季 三 月 时, 深 林

7 7 7 7 7 | 7 7 7 7 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
 修 等 持, 能 除

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
 粗 毒 气, 增 盛 之

7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
 障 碍。 春 季 三 月 时,

7 - | 7 - | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
 居 山 或 高 原,



♩ = 108  
 3 - - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
 (哦 哦 哦) 能

5 - - <sup>v</sup> 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - 5 - - <sup>v</sup>  
 治 肺 脾 病, 除 遣 诸 风 疾。

$\frac{2}{4}$  ♩ = 66  
 3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
 无 分 冬 与 夏, 专 志 修 禅

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 |  
 观。 此 身 四 大 成 坏 苦 为 自 性, 故 应

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
 恒 佑 护, 一 意 保 健 康, 若 是 方 能 克, 五 毒

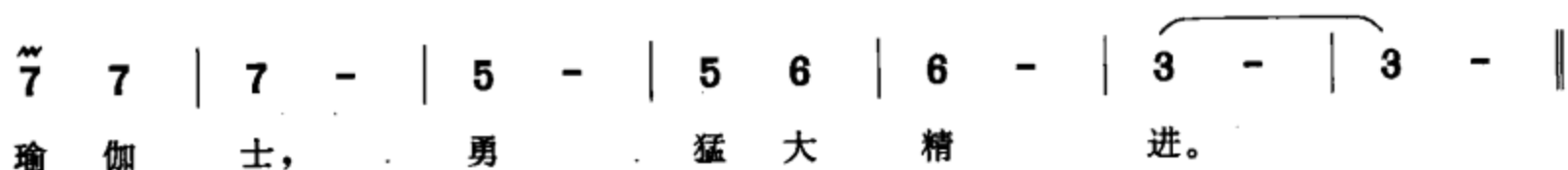
6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - <sup>v</sup> | 5 5 | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
 之 烦 恼。 随 意 能 服 用, 任 何 之 食 物,

7 1 7 7 1 7 7 1 7 7 1 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
 此 乃 离 贪 欲, 离 贪 欲, 快 乐

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
 之 象 征。 能 于

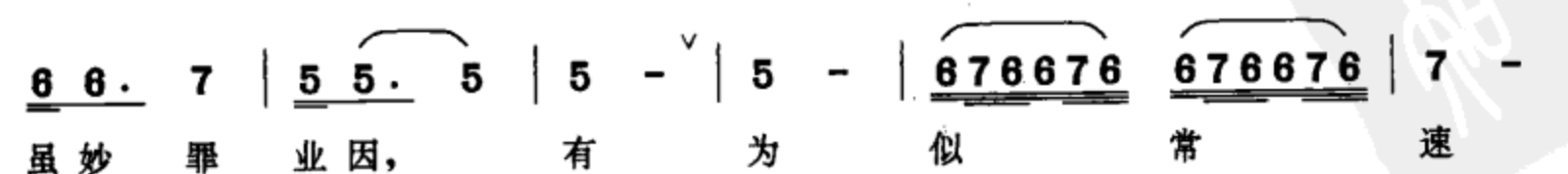
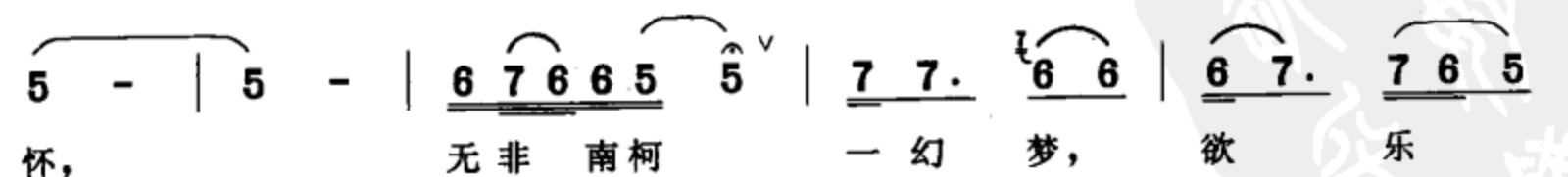
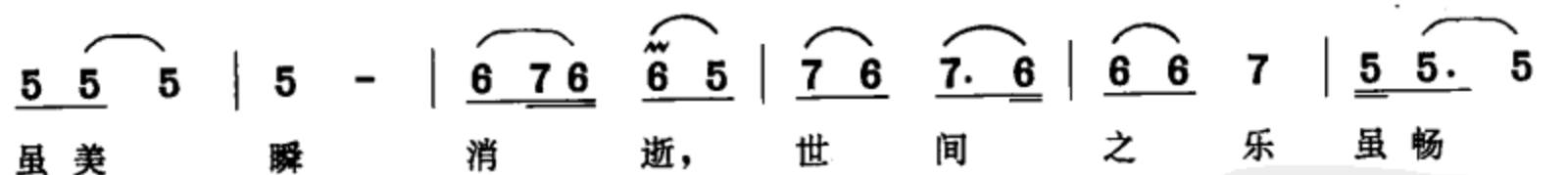
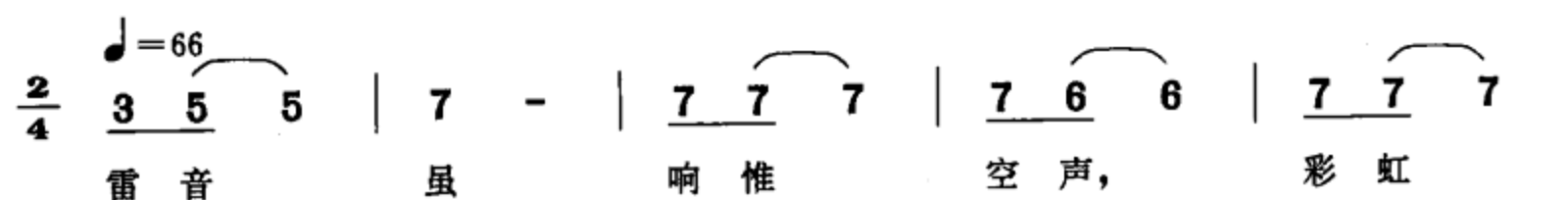
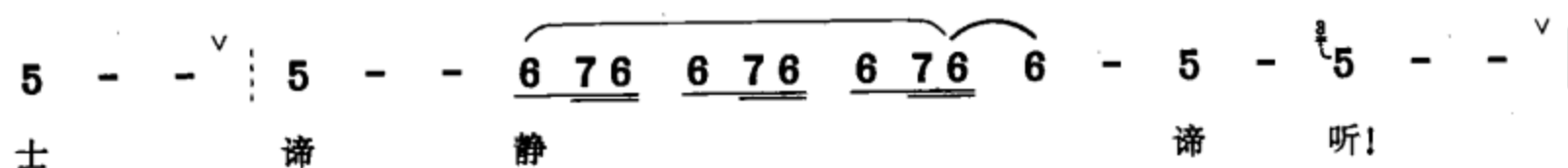
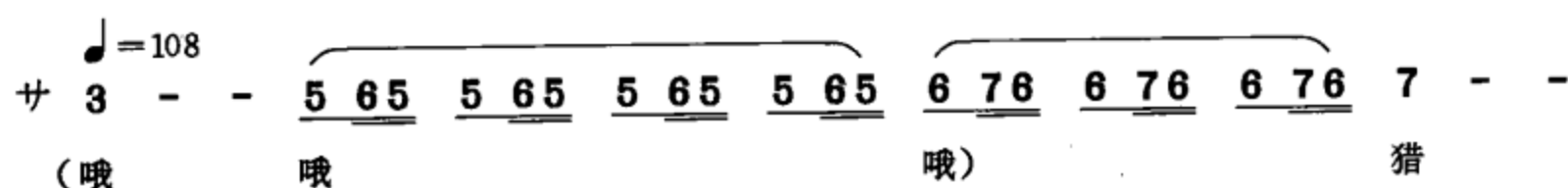
7 - | 7 - | 6 7 | 2 2 | 6 - | 6 6 |  
 切 时, 孜 孜 修 正 法, 是 为





(白)猎人说道:“师傅啊!您这样的方行实在稀有,令人佩服。我现在是从心底深处发起学佛之愿。我先回家一趟,对家人交待几句话,同时准备一点资粮。我去去马上就回来!在我未返以前,请您留在此处等我。”

尊者说:“你如果是真的从心底深处发起修道之心,根本就无需再与家人见面。若能吃苦修法,则亦不心回家去取道粮。山中有的的是荨麻,树上有的的是野果。这些苦行之粮已经足够了。再说,人命无常,人心也是易变的。现在所发的道心若不持续,也是会转变的。所以最好是现在就在此住下。如果一定要回去见家人,你且先听我下面这几句话:”





7 i 7 7 i 7 7 i 7 7 i 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
坏 灭, 昔 日

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
所 有 今 日 无, 去

7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
年 活 人 今 年 死!

7 - | 7 - | 5 - | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
今 年 死!

$\text{♩} = 108$   
廿 3 - - 5 65 5 65 5 65 5 65 6 76 6 76 6 76 7 - -  
(哦 哦 哦) 亲

5 - - <sup>v</sup> | 5 - - 6 76 6 76 6 76 6 - 5 - <sup>3</sup> 5 - - <sup>v</sup> |  
密 友 朋 成 怨 敌,

$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
滋 身 食 品 成 毒 物, 善 意

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 |  
恩 护 招 口 角, 自 己 造 罪 终 损 己。

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 <sup>v</sup> | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
百 人 聚 会有 百头, 其 中 己 头 最 要 紧。十 指



6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 -<sup>v</sup> | 5 - | 6 7 6 6 7 6 | 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
断 一 无 不 痛, 众 物 之 中 已 为 尊。 利 己 之 时 今

7 1̇ 7 7 1̇ 7 | 7 1̇ 7 7 1̇ 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
至 矣! 生 命 无 常 死 速 至, 迟

7 2̇. 2̇ | 2̇ - | 2̇ - | 3̇ - | 3̇ - | 2̇ 2̇ | 7̇ - |  
延 修 道 终 无 益。 亲 眷 投

7̇ 7 | 6 7 | 2̇ 2̇ | 6 6 | 6 6 | 7̇ 7 |  
汝 轮 回, 依 止 上 师 时 至 矣! 今

7 7 7 | 5 5 5 | 5 6 6 | 6 6 | 3 - | 3 - ||  
生 来 生 皆 快 乐。 修 持 正 法 时 至 矣!”

(白)听了此歌后,猎士金刚护意离颠倒,心趋正法,立即断舍了回乡探亲之念,于尊者前求得法要后,即行修观。(不久)略生觉受,遂禀告尊者道:“请尊者慈悲传授我进一步的修行方法”。

尊者听了他的报导,十分欢喜,说道:“你已产生初步的功德,要进一步的修行,需时常忆念这些事:

♩ = 108  
サ 3 - - - 5 6 5 5 6 5 5 6 5 5 6 5 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 - -  
(哦 哦 哦) 猎

5 - -<sup>v</sup> | 5 - - 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 - 5 - 5 - -<sup>v</sup> |  
士 谛 听 静 谛 听!

♩ = 66  
2/4 3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
雷 音 虽 响 惟 空 声,



5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 |  
彩 虹 虽 美 瞬 间 消 逝

5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
消 逝, 世 间 之 乐 虽 畅 怀, 无 非

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 7 6 | 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
南 柯 一 幻 梦! 欲 乐 虽 妙 畢 业 因,

7 7 7 7 7 7 | 7 7 7 7 7 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 - |  
有 为 似 常 速 坏 灭, 昔 日

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - |  
所 有 今 日 无, 去

7 - | 7 - | 6 7 | 2 - | 6 - | 6 - |  
年 活 人 今 年 死,

7 - | 7 - | 5 5 | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - |  
亲 密 友 朋 成 怨 敌,

♩ = 108  
サ 3 - - - 5 6 5 5 6 5 5 6 5 5 6 5 6 7 6 6 7 6 6 7 6 7 - -  
(哦 哦 哦) 滋

5 - - | 5 - - | 6 7 6 6 7 6 6 7 6 6 - 5 - 5 - - |  
身 食 品 成 毒 物,



$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$  3 5 5 | 7 - | 7 7 7 | 7 6 6 | 7 7 7 |  
 善 意 恩 护 招 口 角, 自 己

5 5 5 | 5 - | 6 7 6 6 5 | 7 6 7. 6 | 6 6 7 | 5 5. 5 |  
 造 罪 终 损 己。 百 人 聚 会 有 百 头, 其 中

5 - | 5 - | 6 7 6 6 5 5 | 7 7. 6 6 | 6 7. 7 6 5 |  
 己 头 最 要 紧。 十 指 断 一 无 不 痛

6 6. 7 | 5 5. 5 | 5 - | 5 - | 6 7 6 6 7 6 | 6 7 6 6 7 6 | 7 - |  
 众 物 之 中 己 为 尊。 利 己 之 时 今 至 矣!

7 7 7 7 7 7 | 7 7 7 7 7 7 | 6 - | 6 - | 6 - | 7 7 |  
 生 命 无 常 死 速 至, 迟 延 修 道

7 2. 2 | 2 - | 2 - | 3 - | 3 - | 2 - | 7 7 |  
 终 无 益。 亲 眷 投 汝 轮 回,

7 7 | 6 7 | 2 2 | 6 6 | 6 - | 7 7 |  
 依 止 上 师 时 至 矣! 今 生 来 生

7 7 7 | 5 5 5 | 5 6 | 6 - | 3 - | 3 - ||  
 皆 快 乐。 修 持 正 法 时 至 矣!”

(白)于是尊者就将灌顶和口诀全部无遗的传授给他。修行若干时候,猎士的觉受和证解都臻于究竟。以后他就名为猎士金刚护,成为尊者心子之一。那条猎犬和黑鹿以也永远离恶趣之苦。尊者所住的那个山洞中,现在仍有猎士呈献给尊者的弓和箭。

这是尊者在尼香古打与心子猎士金刚护相遇的故事。

(张澄基译词 楚 多译配)

据 2005 年 4 月白曲于拉萨市的采风录音记谱。



## 米拉日巴大师集·雪山之歌

雪康·索朗塔杰演唱  
格 来记谱

敬礼上师：

(白)尊者米拉日巴由于在拉息雪山降伏天魔鬼众，声名大著。雅龙的村民都对尊者恭敬承事，其中以贵族女娥慕对尊者信心极炽，问法亦最勤，她对尊者说道：“我有一个小儿子名叫乔普哇，等他长大以后，我就把他送给尊者作徒弟来侍奉您。”咱马的村民也迎请尊者到村中去居住，该地的新多姆作大施主，她亦承事供养尊者不遗余力。

尊者在村中住了不多时，看见世事的种种繁扰和争斗，极感厌倦，实在住不下去了，就对村民说，他要离开咱马到拉息雪山去修行。施主们禀告尊者说：“我们不敢夸言说是为了利益众生的缘故，请您住在此处，老实说，只是请您慈悲为了我们这一群，无论如何要请您今年在这里过冬，我们也可以有机会向您请示法要；至于降魔的事，您以后随时都可以去做的，等到明年春夏天气转暖以后，您再去拉息雪山，也不会受到严冬的苦寒和种种不便，我们届时一定准备好充分的供养，送您前去。”其中尤以法师释迦古那和新多姆恳求甚坚，说道：“现在已经是深冬了，到拉息雪山去实在太辛苦和太危险了！”二人不厌其详地把冬天旅住雪山之艰苦和种种危险都详细地禀告尊者，求他暂勿离去。但是米拉日巴却不听劝告执意早日离去，回答他们说：“我是那诺巴大师传承的徒儿，根本不怕严寒、风暴和独居雪山的艰苦，雪山崩裂的惊人巨吼亦吓不倒我。师傅玛尔巴曾告诫我，命我时常都应远离尘嚣和放逸，终生住在无人的深山中去修行。尤其是最近，我亲身体验到，如果叫我终生住在尘扰的世间，其苦痛还不如死了倒好些！所以我离意甚坚，你们用不着强留了。”

于是法师释迦古那、新多姆和其他僧侣一共六人，携带食粮和饮料护送尊者；翻过了一个山顶，下行至一块小的平洼之地，米拉日巴就与送行的人在此告别。他拿着两斗面粉、一斗米、一腿牛肉、一斤黄油向降魔大母崖行去；送行的六人回转咱马途中，行至一个山严时，天色大变，狂风暴雪，满天袭来，飘风劲雪吹得他们气也透不过来，漫天风雪迷蒙，路也看不清楚，他们奋力与风雪争斗多时，好不容易才脱离险境。归来时，人们已深睡多时了。从这天傍晚起，大雪不停地下了十八个昼夜，布仁和雅龙之间的交通完全断绝，行人绝迹者达六个月之久。此时尊者的徒众都相信在这样的空前大雪灾之下，尊者一定圆寂了，他们就追悼尊者，在村亡为尊者举行了一个会供。

次春三月，尊者的徒众带了挖雪破冰的刀斧和工具，准备到拉息雪山去挖掘尊者的遗骸。他们快要抵达尊者住穴的时候，在附近的一个桥边上坐下来休息，忽然看见对面一个大磐石上，有一只雪豹爬上了磐石，并在石上张嘴弯腰的打了一个呵欠，他们注视该兽良久，最后它才离去。大家禁不住互相说道：“看样子，这头雪豹一定把尊者的遗体都吃得精光了，我们是否仍能找到一点遗骸或头发等遗物（来装塔供养）呢？”说着大家的心情都非常沉重，不禁哭泣起来。他们随即注意到，在雪豹的行径中竟发现了许多人的足迹。随后，在一条极为险狭的路径上，他们又看见一头似虎又似豹的野兽，瞬间就跑向一条横路上去了。以后这条路就叫做虎豹路。这时大家心中不禁起了怀疑，适才所见的虎豹是真的呢？还是天神变



现的呢？当大众已行近降魔大母崖的时候，忽然间听见了米拉日巴的歌声，大家惊喜非常付道：“难道是曾有猎人来此，遇见尊者，供给他食物了吗？还是野兽们扑杀野禽时，食剩的残肢让尊者抬到了当做食物，他竟没有饿死呢！”

米拉日巴在洞中大声叫道：“傻小子们！你们抵达附近已经半天了，怎么迟到现在才走到呢？我与你们准备的吃食都快冷透了，快点进洞来吧！”大家听了都说不出的高兴，有的欢喜得眼泪直流，有的雀跃不止，不禁手舞足蹈起来，大家都急着跑进去顶礼尊者，抢着握攫尊者的手足，顶礼问询，大家都欢喜得泪流难禁！

尊者说道：“你们不要说这些话了，快点吃饭吧！”

徒众们先详细询问尊者的身体起居，然后他们立即注意到尊者上次带来的一包面粉竟尚未吃完！同时还有一大盘煮好了的米和肉。

释迦古那说道：“看样子我们的饭是早已准备好的，尊者是否早就知道我们今天会来呢？”

尊者说道：“我在岩石顶上曾看见你们在对山休息，所以知道你们来了。”

释迦古那说：“我们当时只看见崖石上有一头野豹，并未看见尊者，那时您究竟在哪里啊？”

尊者微笑道：“我就是那个雪豹啊！得到心气自在的瑜伽行者，于四大有随意转变的能力，可以化现任何形状物体，变现万端，无有障碍，这一次我也是特别对你们这些根基深厚的徒众显示了这点神通，你们应对此事守密，莫对人言。”

新多姆说道：“尊者啊！您现在看来容光焕发，身体健壮，比去年还要精神百倍，但是大雪封山这样久，洞门和山路皆为大雪所断，食物亦无人接济，是不是有天人来送供呢？还是尊者拾捡到野兽的遗尸以作食料呢？这究竟是怎么回事！”

尊者说道：“多半的时间我皆浸润于三昧中，所以无需饮食。在吉祥节日的时候，空行母举行会供时，也会分给我一份食物。偶尔，我也吃一两匙炒熟的面粉，尤其是上个月（季月）下弦时分，你们曾围绕于我，为我举行一次大会供，那次我好像吃得很饱，因此很多天都不思饮食，我有这样的一个觉受，不知那一天你们究竟做了什么事？”

徒众们计算日期恰巧就是他们以为尊者已经圆寂举行会供之时，于是尊者说道：“世上如果能行善布施，必能在中阴时得到利益，但最要紧的还是要堪能现证当前之中阴，始为最殊胜。”

于是大家十分诚意地恭请尊者道：“请您和我们一同回雅龙去吧！”

尊者说：“我在这里住得很安乐，觉受三昧都在增长，我不想去雅龙了，你们自己回去吧！”

徒众们道：“这次您若不和我们一同回去，雅龙的居民一定会说我们把您遗弃在雪山，把您害死了，任何难听的话他们都会说出口的！”

贵族女娥慕说道：“您要不下山，我就背您下去，你要不随我们去，我们就等在这里，一直等到死为止。”

尊者不忍拒绝他们的至诚恳求，就答应他们下山去。”

娥慕说道：“冬天的时候，那些空行母也许不需要您米拉日巴了，但是您的传承中的未来弟子们却仍是您米拉日巴的！现在就让我们作给那些空行母看一看，怎样用我们的雪靴去征服山路的积雪吧！”



于是,第二天大家都起程行回咱马来了,在翻山的时候,新多姆先行回村,集聚所有村民,告诉他们好消息说尊者仍然健在,并且马上就要进村了。这时米拉日巴一行已经抵达村落的入口处,那里有一片宽广的大石坪,是村民用来打麦子用的。这时村中的居民,无论男女老幼都出来迎接尊者,瞻仰尊容,大家都抓着尊者不肯放手,争着询问尊者的健康和起居。接着大家都向尊者恭敬顶礼,周匝围绕。此时,米拉日巴足踏雪靴,手持藤仗,以拇指斜倚下颌,站在大石坪上对来迎的徒众唱了下面这首歌来答复他们的询问:

1 = D

$\text{♩} = 48 - 52$

$\text{サ}$  2 -  $\overset{12}{\underset{\cdot}{1}} \overset{12}{\underset{\cdot}{6}}$  0 |  $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$  5  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  1 - |

(哎 玛!) 吉 祥 碧 空 苍 穹 下,

2  $\overset{23}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}}$   $\overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$   $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  |  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{21}{\underset{\cdot}{2}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  6 - |

瑜 伽 行 者 我 米 拉, 与 汝 男 女 施 主 众,

$\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  0 |  $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$  5  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  1 - |

得 此 幸 会 深 可 庆 老 密 生 平 无 他 能,

2  $\overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}}$   $\overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$   $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  |  $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  6 - |

满 腹 歌 谣 信 口 出! (哦) 汝 询 我 体 安 康 否?

$\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  0  $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$  | 5  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$  1 - |

今 答 汝 问 问 歌 此 歌,

2  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}}$   $\overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$   $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  |  $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  6 - |

展 心 舒 意 静 谛 听。 虎 年 将 毕

$\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}}$  0 |  $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$  5  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  1 - |

兔 年 始, 昂 宿 之 月 初 六 日 初 六 日,

2 -  $\overset{12}{\underset{\cdot}{1}} \overset{12}{\underset{\cdot}{6}}$  0 |  $\overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}}$  | 5  $\overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}}$   $\overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}}$   $\overset{1}{\underset{\cdot}{1}}$  1 - |

(哎 玛) 我 与 轮 回 生 厌 离 生 厌 离,



2 <sup>22</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 <sup>3</sup>3 6 1 | 3 1 <sup>3</sup>2 2 <sup>21</sup>1 3 6 -

迳 赴 雪 山 无 人 处， 独 住 山 穴 修 样 定。

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>22</sup>2 1 1 -

其 时 天 地 有 默 契，

2 <sup>22</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 <sup>3</sup>3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 -

急 风 骤 雨 猛 进 袭， 涧 湖 暴 浪 极 汹 涌，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 6 <sup>18</sup>1 2 5 | 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>22</sup>2 3 1 -

阴 云 黑 霾 满 天 际 满 天 际。

2 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>6 5 5. 3 3 6 1. | 1 3 2 3 1 6 6 -

日 月 被 囚 入 牢 狱， 二 十 八 曜 逃 无 迹，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5. 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 1 1 -

天 河 星 系 皆 不 见， 星 辰 深 锁 渺 天 际。

2 - 1 <sup>12</sup>6 0 | 6 1 2 5. | 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>22</sup>2 1 1 -

(哎 玛) 继 此 飓 风 暴 雨 后，

2 <sup>22</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 <sup>3</sup>3 6 1 | 3 1 <sup>3</sup>2 2 <sup>21</sup>1 6 6 -

连 续 昼 夜 十 八 日， 大 雪 狂 降 未 暂 息，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>22</sup>2 1 1 -

天 上 天 下 尽 白 雪

2 <sup>22</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 <sup>3</sup>3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 -

茫 茫 漫 漫 穷 荒 际。 大 雪 降 块 如 羊 毛，



$\underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underset{\cdot}{6} \overset{6}{\underset{\cdot}{1}} \quad 2 \quad 5 \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \overset{32}{\underset{\cdot}{2}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad 1 -$   
 似 鸟 坠 空 于 地， 小 雪 飞 片 如 纺 轮，

$2 \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{5}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad 1. \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} -$   
 密 密 坠 地 似 蜂 群， 微 雪 细 小 如 麦 种，

$\underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad 5. \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \quad 1 -$   
 如 豆 如 棉 如 飞 絮。

$2 - \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{12}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad 5. \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \quad 1 -$   
 噫 哦！ 此 雪 细 小 实 难 量！

$2 \overset{23}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}} \quad \overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \quad \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{21}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} -$   
 雪 山 尖 峰 触 天 际！ 大 树 小 树 尽 埋 葬，

$\underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad 5 \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \quad 1 -$   
 惟 见 茫 茫 雪 天 一 黑 山 峦 尽 成 白，

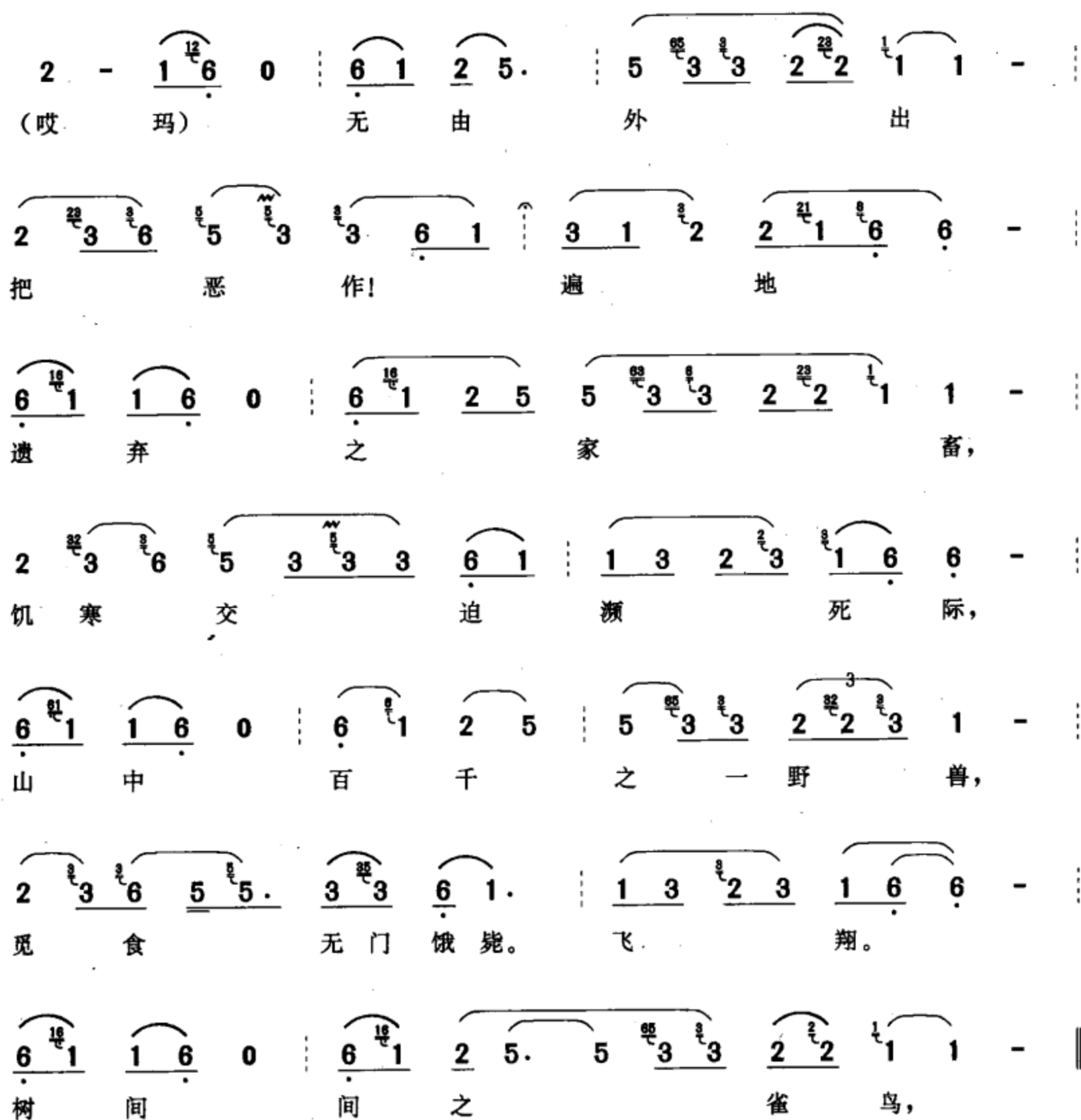
$2 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}} \quad \overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} -$   
 间 有 清 水 流 地 隙。 湖 水 冰 结 似 水 晶，

$\underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{6}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad 5 \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad 1 -$   
 山 无 高 下 一 片 齐！

$2 \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{5}} \overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad 1. \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} -$   
 差 呼！ 空 前 此 大 雪， 阻 绝 行 人 交 通 绝，

$\underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\underset{\cdot}{6}} \overset{16}{\underset{\cdot}{1}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad 5. \quad | \quad 5 \overset{32}{\underset{\cdot}{3}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \underline{\underset{\cdot}{2}} \quad \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \quad 1 -$   
 恶 人 叹 气 家 中 坐，





附词:

钻行地下之鼯鼠，  
粮断食绝螯深穴；  
凶猛难驯之虎豹，  
调驯消柔似绵羊。  
如此空前雪灾时，  
米拉独栖野山中，  
大雪纷纷自天降，  
岁末寒风似刀割！  
米拉日巴着布衣，  
雪山峰顶斗一场，

雪片纷降近我时，  
化作水滴及蒸气；  
千钧劲风近身时，  
寂灭消失于无迹，  
米拉日巴之布衣，  
热舒柔暖如火炽！  
如此生死之斗争，  
世所罕见乏譬喻，  
一似勇士决死斗，  
刀光剑闪判生死！



此番决斗我得胜，  
普为天下学佛者，  
坚奋其志鼓勇气！  
特于资深大修士，  
为作榜样及示范。  
单衣一袭降风雪，  
开显拙火成就量；  
身内四大细称量，  
内无错谬得决定。  
冷热二气成精华，  
自在驱使如仆从，  
‘身内气脉自在故’，  
降伏风雪如反掌。  
身心自在无动摇，  
三有魔军毁无余。  
此番生死大决斗，  
米拉日巴为胜者，  
我乃诚信之佛子，  
行住未尝着皮衣；

我乃勇士家族子，  
面对强敌无少怯；  
我是兽王雄狮后，  
住惟雪山无他宅，  
若筹住所成笑柄！  
汝等若信老米拉，  
随口所出之授记，  
未来因缘当如是：  
口传教法将大宏，  
得成就者数数出，  
米拉日巴瑜伽士，  
名闻遍传于天下；  
汝等徒众之事迹，  
亦为后人所仰慕，  
美誉亦将传千古！  
聚会于此施主众，  
为答汝等殷勤问，  
我身康乐无少病，  
汝等亦皆安适否？”

(白)与会的徒众们听了尊者的歌，都欢喜已极，高兴得大声欢叫，兴奋雀跃，忍不住大家竟一同跳起舞来；尊者也非常高兴地发出欢乐的叫声，和大家一齐在大石坪上跳起舞来。尊者足迹所至，石坪就犹如泥土一样，深深地印下了许多足迹和锡杖的印子，就像是刀割的一样；石坪的中间腰处因而下陷许多，这块石坪本来叫做白石坪的，后来就被叫做雪靴坪了。

然后徒众们簇拥着尊者，迎接他到雅龙和咱马二村，大家向尊者顶礼问安，招待供养。来赛朋于大众中起立问道：“尊者啊！这一次您没有遭到意外，能够平安地回来，真是最大的喜事，看起来您较以前更为容光焕发精神爽朗了，难道这是这期间空行母们向您承事供养的缘故吗？”

答复来赛朋的询问，米拉日巴唱道：

廿 2 - 1<sup>12</sup> 6 0 | 6 1 2 5. | 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |  
(哎 玛) 恭 礼 顶 礼 上 师 足，

2 3<sup>2</sup> 3 6 5 3 3 6 1 | 3 1 2 2 1 6 6 - |  
成 就 加 持 空 行 赐， 三 昧 甘 露 利 无 穷，



$\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$   $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{6}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\dot{1}$  1 -  
 以 信 供 佛 身 根 利，

$\dot{2} \overset{32}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{6}} \overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}} \dot{3}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{3}}}$   $\overset{3}{\dot{1}} \dot{6}$   $\dot{6}$  -  
 徒 众 善 行 获 吉 祥， 当 下 一 念 显 空 性，

$\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0  $\underline{\dot{6} \overset{6}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  |  $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{32}{\dot{2}}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$  1 -  
 少 物 微 尘 不 可 得，

$\dot{2} \overset{3}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{6}}$   $\underline{\dot{5} \dot{5}}$   $\overset{35}{\dot{3}} \dot{3}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \dot{3}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$   $\dot{6}$  -  
 顿 超 能 观 与 所 观，

$\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0  $\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$   $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{2}}}$   $\dot{1}$  1 -  
 我 得 如 量 之 见 地。

$\dot{2}$  -  $\underline{\dot{1} \overset{12}{\dot{6}}}$  0  $\underline{\dot{6} \dot{1}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  |  $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{1}}}$   $\dot{1}$  1 -  
 (哎 玛) 光 明 相 续

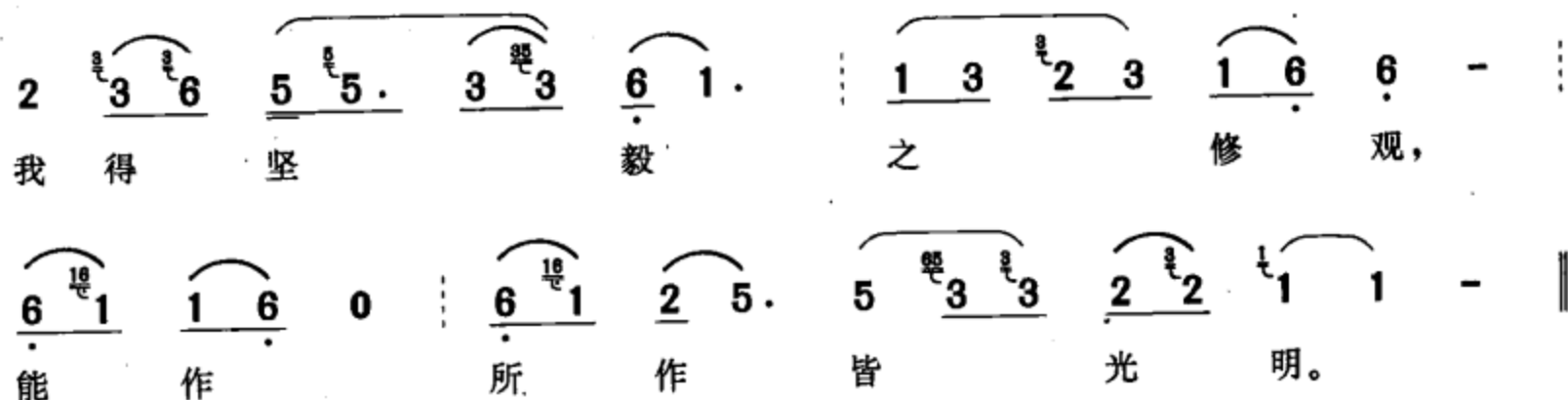
$\dot{2} \overset{32}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{6}} \overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{3} \dot{1}}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{2} \overset{21}{\dot{1}}}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  -  
 如 流 水； 如 流 水，

$\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$   $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{6}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\dot{1}$  1 -  
 修 观 无 间 亦 无 得，

$\dot{2} \overset{32}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{6}} \overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{3}}}$   $\overset{3}{\dot{1}} \dot{6}$   $\dot{6}$  -  
 能 修 所 修

$\underline{\dot{6} \overset{16}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\dot{6} \dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{5} \overset{65}{\dot{3}} \overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{32}{\dot{2}}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$  1 -  
 一 时 消， 时 消，





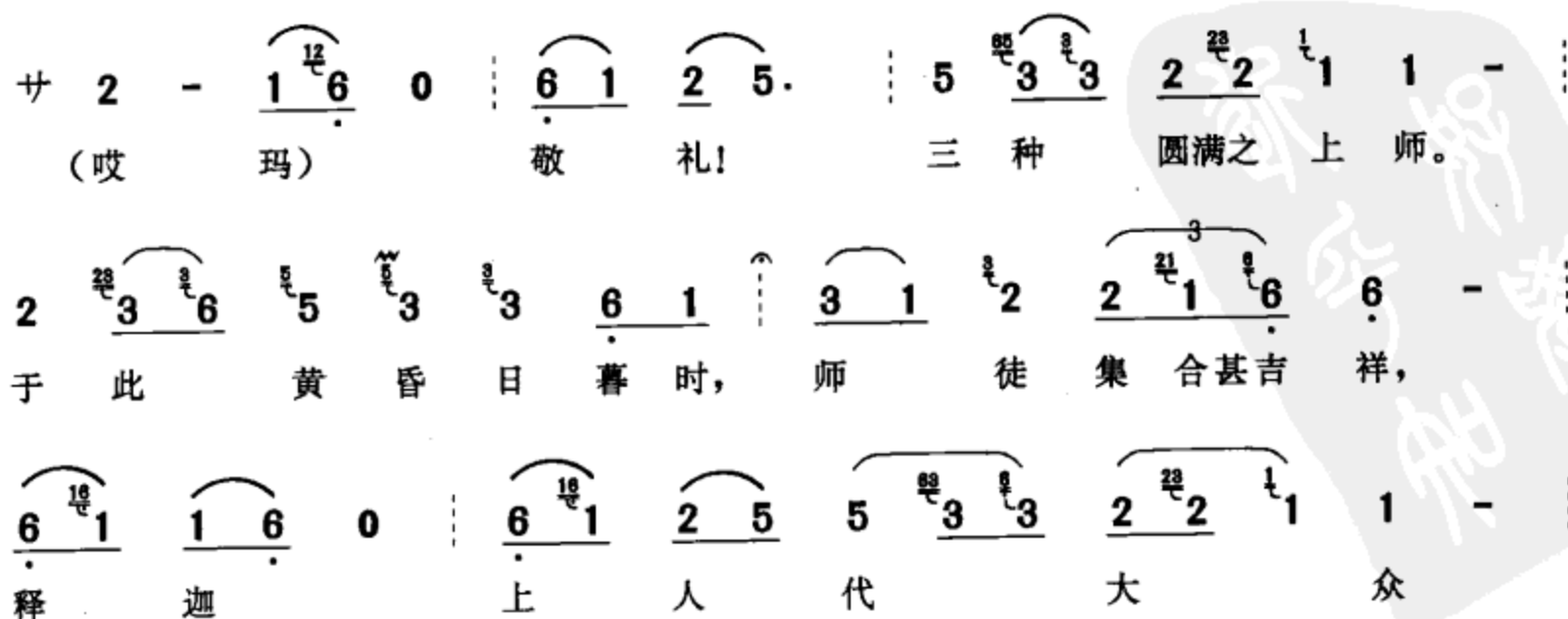
附词：

缘起皆空决无疑，  
能行所行无挂碍，  
我获最胜之行持。  
方分妄念法尔消，  
希惧贪瞋尽寂灭，  
顿超戒律能所持，  
我守最胜之持戒。  
法身自心无少别，  
悟此二利自然成，  
能得所得皆超脱，  
我获殊胜之成就。  
为答信徒之询问，  
老密唱此欢喜歌，  
大雪替我围茅蓬，

空行为我供食物，  
夏日雪水最胜饮，  
无勤诸事自然成，  
勿劳耕种稼禾结，  
无需收藏仓库满，  
观察自心见一切！  
居于低下至高位，  
圆满胜愿上师恩。  
徒儿施主与会众，  
汝等信心诚可感，  
为报殷诚供养德，  
我今答汝此法歌，  
你我皆应大欢喜！”

(白)释迦古那向尊者恭敬顶礼后说道：“这一次，这样大的空前雪灾，尊者未受丝毫的损伤，并且与我们徒众都能平安地回到家中，我们师徒及村民父老大家能再次会面，真是令人庆幸，借着这个机会，请您慈悲向我们开示一些法要，作为您对我们些次回村的礼物，好吗？我想最好请您把此次严冬雪女修行时所得到的禅定经验和觉受，为我们讲一讲吧！”

米拉日巴于是就唱了一首《六种心要歌》：





2 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 <sup>3</sup>3 3 6 1 | 1 3 2 <sup>2</sup>3 <sup>2</sup>1 6 6 -  
 向 我 请 求 说 法 要， 宣 之 觉 受。

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>1</sup>1 2 5 | 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>2</sup>2 <sup>3</sup>3 1 -  
 此 乃 清 净 善 愿 力，

2 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>6 5 5. 3 <sup>32</sup>3 6 1. | 1 3 <sup>2</sup>3 1 6 6 -  
 感 召 胜 会 之 缘 起。 施 主 娥 慕 二 夫 妇，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5. 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>2</sup>2 <sup>1</sup>1 1 -  
 以 及 全 体 诸 徒 众， 全 体 诸 众，

2 - 1 <sup>12</sup>6 0 | 6 1 2 5. | 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>2</sup>2 <sup>1</sup>1 1 -  
 (哎 玛) 向 我 索 取 见 面 礼，

2 <sup>23</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 <sup>3</sup>3 6 1 | 3 1 <sup>2</sup>2 <sup>21</sup>1 <sup>6</sup>6 6 -  
 恳 求 讲 说 胜 妙 法， 为 感 汝 等 诚 故，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>2</sup>2 <sup>1</sup>1 1 -  
 我 今 略 说 自 悟 境：

2 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 <sup>3</sup>3 3 6 1 | 1 3 2 <sup>3</sup>3 <sup>2</sup>1 6 6 -  
 去 岁 冬 季 岁 末 时， 岁 末 时，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>1</sup>1 2 5 | 5 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>3 2 <sup>2</sup>2 <sup>3</sup>3 1 -  
 我 观 轮 回 世 间 法，

2 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>6 5 5. 3 <sup>32</sup>3 6 1. | 1 3 <sup>2</sup>3 1 6 6 -  
 此 心 深 处 生 厌 离， 哀 感 世 事 无 实 义，



$\underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{2} \underline{5} \cdot \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{3}{2} \quad \overset{1}{1} \quad 1 -$   
 迓 往 雪 山 修 禅 定。

$2 - \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{6} \underline{1} \quad \underline{2} \underline{5} \cdot \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{23}{2} \quad \overset{1}{1} \quad 1 -$   
 (哎 玛) 米 拉 日 巴 瑜 伽 志

$2 \quad \overset{23}{3} \overset{3}{6} \quad \overset{5}{5} \quad \overset{3}{3} \quad \underline{6} \underline{1} \quad | \quad \underline{3} \underline{1} \quad \overset{3}{2} \quad \underline{2} \overset{21}{1} \quad \overset{6}{6} \quad 6 -$   
 独 栖 无 人 降 魔 崖， 勤 修 禅 观 经 六 月，

$\underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{2} \underline{5} \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{23}{2} \quad \overset{1}{1} \quad 1 -$   
 觉 受 征 解 浩 然 生，为 酬 施 主 之 盛 意，

$2 \quad \overset{32}{3} \quad \overset{3}{6} \quad \overset{5}{5} \quad \underline{3} \overset{3}{3} \quad \underline{3} \quad \underline{6} \underline{1} \quad | \quad \underline{1} \underline{3} \quad \underline{2} \overset{2}{3} \quad \underline{1} \underline{6} \quad 6 -$   
 为 汝 歌 此 《六 要 曲》。 《六 要 曲》。

$\underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\overset{6}{6}} \underline{\overset{6}{1}} \quad \underline{2} \underline{5} \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{32}{2} \quad \overset{3}{3} \quad 1 -$   
 初 取 外 境 六 譬 喻，

$2 \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \quad \underline{5} \overset{5}{5} \cdot \quad \underline{3} \overset{32}{3} \quad \underline{6} \underline{1} \cdot \quad | \quad \underline{1} \underline{3} \quad \overset{3}{2} \underline{3} \quad \underline{1} \underline{6} \quad 6 -$   
 二 取 内 境 六 障 碍， 六 障 碍，

$\underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{\overset{18}{6}} \underline{\overset{18}{1}} \quad \underline{2} \underline{5} \cdot \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{3}{2} \quad \overset{1}{1} \quad 1 -$   
 三 喻 六 种 系 缚 法，

$2 - \quad \underline{1} \underline{\overset{12}{6}} \quad 0 \quad | \quad \underline{6} \underline{1} \quad \underline{2} \underline{5} \cdot \quad | \quad 5 \quad \overset{32}{3} \overset{3}{3} \quad \underline{2} \overset{23}{2} \quad \overset{1}{1} \quad 1 -$   
 (哎 玛) 四 显 六 种 胜 方 便，

$2 \quad \overset{23}{3} \overset{3}{6} \quad \overset{5}{5} \quad \overset{3}{3} \quad \underline{6} \underline{1} \quad | \quad \underline{3} \underline{1} \quad \overset{2}{2} \quad \underline{2} \overset{21}{1} \quad \overset{6}{6} \quad 6 -$   
 五 示 六 种 法 尔 性， 末 说 六 种 大 乐 境。



$\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 -  
 若 不 诵 习 此 六 要，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{6}}$   $\overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{3}}}$   $\overset{3}{\dot{1}}$   $\underline{\dot{6}}$   $\dot{6}$  -  
 此 歌 精 义 难 入 心， 且 听 老 密 为 汝 释：

$\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0  $\underline{\dot{6} \overset{8}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  | 5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{32}{\dot{2}}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$  1 -  
 若 有 障 碍 非 虚 空，

2  $\overset{3}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{6}}$   $\underline{\dot{5} \dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{2}}$   $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$   $\dot{6}$  -  
 若 有 定 数 非 星 辰， 若 有 动 摇 非 山 岳，

$\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{2}}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 -  
 若 有 增 减 非 大 海。

廿 2 -  $\underline{\dot{1} \overset{12}{\dot{6}}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \dot{1}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  | 5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 -  
 (哎 玛) 若 需 桥 梁 非 泳 者，

2  $\overset{23}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{6}}$   $\overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{3} \dot{1}}$   $\overset{3}{\dot{2}}$   $\underline{\dot{2} \overset{21}{\dot{1}}}$   $\overset{6}{\dot{6}}$   $\dot{6}$  -  
 若 可 触 摸 非 彩 虹 此 是 外 境 六 譬 喻。

$\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0 |  $\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 -  
 若 有 执 滞 非 正 见，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{6}}$   $\overset{5}{\dot{5}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{2}{\dot{3}}}$   $\overset{3}{\dot{1}}$   $\underline{\dot{6}}$   $\dot{6}$  -  
 若 有 沉 掉 非 禅 定， 非 禅 定，

$\underline{\dot{6} \overset{18}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{1} \dot{6}}$  0  $\underline{\dot{6} \overset{8}{\dot{1}}}$   $\underline{\dot{2} \dot{5}}$  | 5  $\overset{88}{\dot{3}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \overset{23}{\dot{2}}}$   $\overset{3}{\dot{3}}$  1 -  
 若 有 取 舍 非 胜 行，



2 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>6 5 <sup>3</sup>5. 3 <sup>3</sup>3 6 1. | 1 3 2 3 1 6 6 -

若 有 妄 念 非 喻 加，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5. 5 3 3 2 2 1 1 -

若 有 方 所 非 智 慧。

2 - 1 <sup>12</sup>6 0 | 6 1 2 5. | 5 3 3 2 2 1 1 -

(哎 玛) 若 有 生 死，

2 <sup>23</sup>3 6 5 3 3 6 1 | 3 1 2 2 1 6 6 -

非 佛 陀， 非 佛 陀，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5 5 3 3 2 2 1 1 -

此 是 六 障 六 误 谬。

2 <sup>32</sup>3 6 5 3 3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 -

瞋 恨 将 为 地 狱 缚、 地 狱 缚，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 1 2 5 5 3 3 2 2 3 1 -

怪 吝 将 为 饿 鬼 缚，

2 <sup>3</sup>3 6 5 5. 3 3 6 1. | 1 3 2 3 1 6 6 -

愚 痴 缚 汝 变 畜 生， 变 畜 生，

6 <sup>18</sup>1 1 6 0 | 6 <sup>18</sup>1 2 5. 5 3 3 2 2 1 1 - ||

贪 心 炽 盛 变 人 类。



附词：

嫉妒心重变修罗，  
我慢贡高生天道，  
此是烦恼六系缚，  
解脱生死之障碍。  
信心坚固得解脱，  
依善知识得解脱，  
戒律清净得解脱，  
常住茅蓬得解脱，  
时常独居得解脱，  
真实修行得解脱，  
此是六种解脱因。  
俱生妙智本来性，  
无内无外明体性，  
无遮无显智慧性，  
广大遍满佛法性，  
无有转变明点性，  
无有间断觉受性，  
法尔六性应受持。

体内拙火炽然乐，  
二脉业气入中乐，  
上身菩提下降身，  
下净明点遍满乐，  
红白交会于中乐，  
无漏之身常自乐，  
此乃六种觉受乐。  
六月禅观之觉受，  
为应会众之劝请，  
我今摘要试宣说，  
与会大众应欢喜，  
且饮法露此琼浆，  
法喜充满乐雀跃。  
老密今日唱老歌，  
徒儿竖听笑呵呵，  
此是老密见面礼，  
献身佛法普天喜！”

(白)新多姆说道：“伟大的尊者啊！您同三世诸佛无二无别，有缘能见到您的人，自然会供养承事请问法要的，若是有人见到您，连一点恭敬信心都不生，那真是比畜生还要愚蠢了。”

米拉日巴说道：“对我信仰与否并不是最要紧的事，但是得到如宝的人身，又值逢佛法昌盛的时节，而不去修学佛法，那才是真正愚蠢了。”于是唱道：

サ 2 - 1<sup>12</sup> 6 0 | 6 1 2 5. | 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |  
(哎 玛) 敬 礼 玛 尔 巴 大 译 师。

2 3<sup>3</sup> 6 5 3 3 6 1 | 3 1 2 2 1 6 6 - |  
施 主 信 众 听 我 歌： 生 逢 佛 法 昌 盛 世，

6 1 1 6 0 | 6 1 2 5 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |  
随 意 造 恶 一 何 愚！

2 3<sup>3</sup> 6 5 3 3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 - |  
已 获 难 得 之 人 身， 虚 此 生 一 何 愚！



$\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$  2 5 | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{32}{\dot{2}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  1 - |

市 集 城 镇 如 牢 狱，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{6}}$  5  $\overset{5}{\dot{5}}$  | 3  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\dot{6}$  1. | 1 3  $\overset{32}{\dot{2}}$  3 1  $\dot{6}$   $\dot{6}$  - |

长 期 住 彼 一 何 愚！ 夫 妇 亲 朋 实 访 客，

$\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$  2 5. | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{2}{\dot{2}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 - |

吵 闹 争 斗 一 何 愚！

2 - 1  $\overset{12}{\dot{6}}$  0 |  $\dot{6}$   $\dot{1}$  2 5. | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{23}{\dot{2}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 - |

名 闻 美 誉 如 谷 响，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{6}}$  5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$   $\dot{6}$  1. | 3 1  $\overset{2}{\dot{2}}$  2 2  $\overset{21}{\dot{1}}$   $\overset{3}{\dot{6}}$   $\dot{6}$  - |

沽 名 钓 誉 一 何 愚！ 一 何 愚！

$\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$  2 5 | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{23}{\dot{2}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 - |

仇 敌 实 如 易 谢 花，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{6}}$  5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$   $\dot{6}$  1. | 1 3 2  $\overset{2}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{1}}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  - |

舍 命 搏 斗 一 何 愚！ 一 何 愚！

$\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$  2 5 | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{32}{\dot{2}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  1 - |

财 宝 难 持 如 臭 皮 囊，

2  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{6}}$  5  $\overset{5}{\dot{5}}$  | 3  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\dot{6}$  1. | 1 3  $\overset{32}{\dot{2}}$  3 1  $\dot{6}$   $\dot{6}$  - |

涂 抹 粉 饰 一 何 愚！ 一 何 愚！

$\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\overset{16}{\dot{1}}$  2 5. | 5  $\overset{32}{\dot{3}}$   $\overset{32}{\dot{3}}$  2  $\overset{2}{\dot{2}}$   $\overset{1}{\dot{1}}$  1 - |

口 诀 甘 露 最 胜 食，



2 - 1<sup>12</sup> 6 0 | 6 1 2 5 . | 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |

(哎 玛) 竟 集 世 财 一 何 愚!

2 3<sup>3</sup> 6 5 3<sup>3</sup> 3 6 1 | 3 1 2 2 1<sup>21</sup> 6 6 - |

世 间 滚 滚 愚 痴 众,

6 1<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6 1<sup>18</sup> 2 5 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |

罕 见 一 二 明 达 士

2 3<sup>3</sup> 6 5 3<sup>3</sup> 3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 - |

何 如 效 我 老 密 行,

6 1<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6 1 2 5 | 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 3 1 - |

勤 修 佛 法 得 实 利

2 3<sup>3</sup> 6 5 5 . 3 3 6 1 . | 1 3 2 3 1 6 6 - |

何 如 效 我 老 密 行, 密 行,

6 1<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6 1<sup>18</sup> 2 5 . 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - ||

勤 修 佛 法 得 实 利。

(白)与会的施主们说道:“谢谢尊者的慈悲开示,我们自然不能像尊者一般的明智和精进,但是欠也将尽力不做您所说的那些愚蠢的事情。尊者若对此地合意,就请长期住在此处,我们活着的人可以请问法要,承事供养,死者亦可获救度超升,不知尊意如何?”

米拉日巴答道:“上师的训谕是构到拉息雪山去修行,所以我只能暂时住在你们这里,长期的居留对我不合适,因为我不喜也不会周旋应酬你们施主们。日子久了,你们也会对我产生不满和不快的情绪,所以这条路是行不通的。”随即歌道:

廿 2 - 1<sup>12</sup> 6 0 | 6 1 2 5 . | 5 3<sup>3</sup> 3 2<sup>2</sup> 2 1 1 - |

敬 礼 罗 玛 尔 巴 足。



2 <sup>23</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 <sup>3</sup>3 6 1 | 3 1 <sup>2</sup>2 2 1 <sup>3</sup>6 6 -  
与 会 男 女 汝 施 主， 于 我 米 拉 瑜 加 士、

6 1 1 6 0 | 6 1 2 5 5 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 <sup>1</sup>1 1 -  
具 深 信 心 无 动 摇

2 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 3 3 6 | 1 3 2 3 <sup>3</sup>1 6 6 6 -  
至 诚 留 我 长 住 此。 长 住 此。

6 1 1 6 0 | 6 1 2 5 | 5 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 <sup>3</sup>3 1 -  
人 苦 长 住 于 一 地 友 伴 不 久 生 厌 烦，

2 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>6 5 5 | 3 <sup>32</sup>3 6 1 | 1 3 <sup>3</sup>2 3 1 6 6 -  
亲 朋 接 触 过 亲 密， 各 种 是 非 自 然 生。

6 1 1 6 0 | 6 1 2 5 | 5 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 <sup>1</sup>1 1 -  
常 期 结 伴 苛 求 烦，

2 - 1 6 0 | 6 1 2 5 | 5 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 <sup>1</sup>1 <sup>1</sup>1 -  
争 怨 纷 纷 起 坏 戒 律。

2 <sup>23</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 <sup>3</sup>3 6 1 | 3 1 <sup>2</sup>2 2 1 <sup>3</sup>6 6 -  
嗟 乎！ 人 性 本 如 此！

6 1 1 6 0 | 6 1 2 5 | 5 <sup>3</sup>3 <sup>3</sup>3 2 2 <sup>1</sup>1 1 -  
恶 友 败 坏 诸 善 行，

2 <sup>32</sup>3 <sup>3</sup>6 <sup>5</sup>5 3 3 3 6 | 1 3 2 3 <sup>3</sup>1 6 6 6 -  
直 言 常 使 众 人 怒，



$\underline{\overset{18}{6}} \overset{18}{1}$     $\underline{1} \overset{6}{6}$    0   |    $\overset{6}{6} \overset{6}{1}$     $\underline{2} \overset{5}{5}$    |    $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\overset{2}{2} \overset{2}{2} \overset{3}{3}$    1 -

干 涉                  足 非                  招 仇 敌，

2    $\overset{3}{3} \overset{3}{6}$     $\underline{5} \overset{5}{5}$    |    $\overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{\overset{6}{6}} \overset{1}{1}$    |    $\underline{1} \overset{3}{3}$     $\underline{2} \overset{3}{3}$     $\underline{\overset{1}{1}} \overset{6}{6}$     $\overset{6}{6}$  -

偏 袒      欺 骗      罪 可 哀，      罪                  可      哀，

$\underline{\overset{18}{6}} \overset{18}{1}$     $\underline{1} \overset{6}{6}$    0   |    $\overset{6}{6} \overset{18}{1}$     $\underline{2} \overset{5}{5}$    |    $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{2} \overset{2}{2}$     $\overset{1}{1} \overset{1}{1}$  -

为 报                  施 主                  之                  供 养，

2 -    $\underline{1} \overset{12}{6}$    0   |    $\underline{\overset{6}{6}} \overset{1}{1}$     $\underline{2} \overset{5}{5}$    |    $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{2} \overset{2}{2}$     $\overset{1}{1} \overset{1}{1}$  -

应 酬                  交 谈                  乱 禅                  定，

2    $\overset{23}{3} \overset{3}{6}$     $\overset{5}{5} \overset{3}{3}$     $\overset{3}{3}$     $\underline{\overset{6}{6}} \overset{1}{1}$    |    $\underline{3} \overset{1}{1}$     $\overset{2}{2}$     $\underline{2} \overset{1}{1}$     $\underline{\overset{6}{6}} \overset{6}{6}$  -

死 者      家 属      之      供 食，

$\underline{\overset{18}{6}} \overset{18}{1}$     $\underline{1} \overset{6}{6}$    0   |    $\overset{6}{6} \overset{18}{1}$     $\underline{2} \overset{5}{5}$    |    $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{2} \overset{2}{2}$     $\overset{1}{1} \overset{1}{1}$    1 -

渡 之                  消 灾                  极                  难                  能。

2    $\overset{32}{3} \overset{3}{6}$     $\overset{5}{5}$     $\overset{3}{3} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{\overset{6}{6}} \overset{1}{1}$    |    $\underline{1} \overset{3}{3}$     $\underline{2} \overset{3}{3}$     $\overset{3}{3} \underline{\overset{1}{1}} \overset{6}{6}$     $\overset{6}{6}$  -

恶 人      之      供      极 无      义      极                  无      义，

$\underline{\overset{18}{6}} \overset{18}{1}$     $\underline{1} \overset{6}{6}$    0   |    $\overset{6}{6} \overset{6}{1}$     $\underline{2} \overset{5}{5}$    |    $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\overset{2}{2} \overset{2}{2} \overset{3}{3}$    1 -

诋 否                  友 朋                  瞋                  恨                  生。

2    $\overset{3}{3} \overset{3}{6}$     $\underline{5} \overset{5}{5}$    |    $\overset{3}{3} \overset{3}{3}$     $\underline{\overset{6}{6}} \overset{1}{1}$    |    $\underline{1} \overset{3}{3}$     $\overset{3}{3} \underline{2} \overset{3}{3}$     $\underline{\overset{1}{1}} \overset{6}{6}$     $\overset{6}{6}$  -

哀 哉                  巨 户 之      主 人                  主                  人，



6<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6<sup>18</sup> 1 2 5. 5 3<sup>3</sup> 3 2 2 1 1 -

死 时 苦 痛 胜 常 人，

2 - 1 6<sup>12</sup> 0 | 6 1 2 5. 5 3<sup>3</sup> 3 2 2 1 1 -

较 此 苦 痛 更 胜 者，

2 3<sup>23</sup> 6 5 3 3 6 1 | 3 1 2 2 1 6 6 -

莫 如 山 居 瑜 伽 士， 羁 留 城 镇 受 煎 熬！

6<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6<sup>18</sup> 1 2 5 5 3<sup>3</sup> 3 2 2 1 1 -

老 密 喜 爱 自 由 身， 深 山 野 谷 无 人 地，

2 3<sup>32</sup> 6 5 3 3 3 6 1 | 1 3 2 3 1 6 6 -

浮 云 深 处 寄 萍 踪。 汝 等 信 徒 甚 稀 有，

6<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6<sup>18</sup> 1 2 5. 5 3<sup>3</sup> 3 2 2 3 1 -

与 会 男 女 施 主 众 供 奉 行 者 有 善 根。

2 3<sup>3</sup> 6 5 5. 3 3 6 1. | 1 3 2 3 1 6 6 -

此 皆 往 借 宿， 愿 力，

6<sup>18</sup> 1 1 6 0 | 6<sup>18</sup> 1 2 5. 5 3<sup>3</sup> 3 2 2 1 1 - ||

愿 具 因 缘 常 相 聚。

(白)施主们听了回答道：“我们是永远不会厌烦听取尊者的开示的，尊者会厌烦我们倒是真的。我们知道无论如何诚心请求，您也不会长住此地，但请您思及我们，时常从拉息雪山来这里巡游一番，我们就心满意足了。”

于是大家准备了许多食物和供养来献给尊者，但尊者教没有接受，徒众们都觉得这真是稀有难得的事，他们都衷心佩服，欢喜无量，对尊者生起了不可动摇的信心。这个故事名为《雪山之歌》。

(张澄基译词 楚 多译配)

据 2005 年 4 月白曲于拉萨的采风录音记谱。



## 人物介绍

**米拉日巴**(1040—1123) 中国西藏地区佛教噶举派名僧。全名“米拉日巴·脱巴噶”，一译“米拉日巴”。古尔鲁(道歌)作者。意译“闻喜”。原属琼波族，祖父定居贡塘后改称米拉家。幼年丧父，为报伯父强霸家产之仇，到藏绒地方学本教里丧父，据传僧咒伯杀父之子、媳、亲友等35人。后悔罪改信佛教。先去绒地从宁玛派僧人学大圆满法，不能满意。38岁去洛扎依从玛尔巴、后得全部密法的修法嫡传。因修拙火定有所得，故称“日巴”。45岁离开玛尔巴，到济咙、聂拉木山中依师所教首领“斗法”，取胜。广收弟子、密法传教。后被人毒害而死。主要著作有《道歌》。著名弟子有热琼巴、达波拉结等。其生平事迹被噶举派弟子写成传记，绘为壁画，编为戏剧、影响甚大。

(摘自《佛教文化百科》)

**玛尔巴**(1012—1097) 中国藏传佛教噶举派初祖。本名“曲吉洛追”，意译“法慧”。古尔鲁(道歌)译者、传授者，生于西藏山南洛扎县普曲地方。15岁统牛古垅寺从卓弥·释加益希学习梵文，后因卓弥传授密法收受重金，便先后数闪往印度、尼泊尔学修密法。曾师从那饶巴·弥勒巴等修飞喜金刚、密集、大印等密教佛法。为到印度求法，把家产卖成黄金，从印度返藏后，在卓窝垅地方定居传法授传，并译出带回的佛经，人称玛尔巴译师。一生未出家，除教授学生外，还从事经商，务农。所学密法教授给弟子料拉日巴。

(摘自《佛教文化百科》)

**热琼多吉扎巴**(1083—1161) 简称热琼巴，生于后藏共塘地方。古尔鲁传授者。11岁起即从噶举派米拉日巴学法，后两次赴印度，从底普巴和玛儿珠杰等学完无身空行母法，复返藏传给米拉日巴。离师云游藏区南北各地日寺，居住涅、洛菩最久，曾广收门徒传授教法，并讲述道情多种及米拉日巴生平事迹。

(摘自《佛教文化百科》)



# 百

## 概述

“百”为藏语的音译,含有“奋战”的意思,是战歌或征战壮威歌,它是古代藏族将士出征前或凯旋归来时举行仪式中演唱的一种说唱艺术。

百源于军事部落时代,部落出征前或胜利归来时,都要以本教煨桑<sup>①</sup>的形式进行壮威、庆贺和祝愿仪式。仪式中就有对前辈的故事和事迹的吟唱,以壮声威。

吐蕃时期百开始成型。藏王松赞干布为了更有力地控制整个领地,制定了行政区域和庞大的五大茹(翼)军事组织的制度。在此期间,藏王亲率大军平定内乱,向外扩张,战事十分频繁。每当有战事,士兵们在出征前和凯旋归来时,都要进行祭天祀神的活动。在袅袅升腾的烟雾中演唱“甲江”歌来祭祀战神、守护神和土地神,或高声说唱一些祈求和感谢神灵保佑、出征顺利、战斗胜利等祝愿词。之后将挥舞刀枪,放声演唱“百谐”,来激发大家为赞普尽忠尽职,为保卫家乡或扩张领土而战斗。至此,百这种多数由一个音构成的具有古老音乐特点的说唱艺术固定下来,流传开去。

15世纪宗喀巴开创的格鲁派开始在西藏占统治地位,全藏各地农区的望果节内容开始发生变化,人们在转地头时要高举经幡,背诵经文,祈求神佛保佑风调雨顺,六畜兴旺,五谷丰登。同时,还逐渐增加了其他娱乐活动,“百”就是其中的娱乐活动之一。在进行望果节仪式时,人们骑着高头大马,身着古代士兵的装束,腰插大刀弓箭,在长辈领头下高声说唱百,进行绕农田活动。

17世纪,由于五世达赖建立了政教合一的西藏地方政权甘丹颇章,并从此开始在摊派兵差组建的军队中建立了一支警卫部队“森琼娃”。其装束和武器都继承了吐蕃将士的传统。他们除了担任警卫任务和在望果节上表演外,还在每年藏历新年时祈祷大法会“传

<sup>①</sup> 煨桑:藏俗,烧柏枝熏烟施供,焚香祭祀。



大昭”中负责表演“百”。到18世纪20年代,地方政府正式组建了正规军后,被称为“森琼娃”的这支警卫部队也就演变成了古装仪仗军,专门负责在大的节日庆典集会中表演“百”。无论是官方仪仗还是在民间节日,都身披古代甲冑,手握刀枪剑矛,在煨桑的烟雾弥漫中分立两排,高唱“甲江”歌来祭祀各种神祇;接着高举手中兵器,由一人领唱,其他人在一段歌词后呼应伴唱,并跳起百谐歌舞。

百的表演形式,过去由三个部分组成:其中主要的组成部分是百谐,表演百谐时,由“翁则”(本为寺庙中的领经师,这里指首长)领唱一句后,众士兵重复齐唱一句,当唱完每段歌词的前两句之后,下面两句歌词一般都由士兵齐唱。无论领唱或齐唱,人们都随着歌曲旋律的节奏,挥动手中的兵器,边唱边舞。

另两个部分,一个是甲江,为祭天祀神的说唱,演唱时,略带舞蹈动作,在“定本”(相当于营长)的带领下,以定本和众士兵对唱。随着古朴深沉的歌声,所有在场的将士都举步起舞。这种表演一般是置于“百谐”的表演之前。第三种是“果孜”,意为武艺,是以舞为主的武艺表演。这种节目一般是置于百谐表演之后。但目前甲江与果孜已基本失传。许多地方仍保存了百谐。

百反映的内容多数是祭祀天神或前辈,祝祷征战获胜。例如日喀则地区康玛县康如乡的甲江歌舞的唱词:

定本:我们的战神是什么神?

众:是那无敌不胜的战神之王哟。

定本:要烧什么香柴烟?

众:要烧这神香柏树之烟哟。

定本:要献什么彩绸呀?

众:要献这五色的彩虹绸哟。

定本:带来了什么神饮?

众:白色青稞的陈酒哟。

齐唱:烧起神香柏树烟,

斟满神饮的陈酒哟,

捧起五色的彩虹绸,

献给我们无敌不胜的战神之王。

引我们去消灭仇敌时,

神王助战为我们当后盾。

挥剑将“切玛<sup>①</sup>”空中洒,

高呼叽叽唆唆!

求神给我们好运气,

胜利归来再唱“百谐”哟。

① 切玛:特制的木盒内装有酥油拌的糌粑和炒麦,上面还要插上青稞麦穗和酥油做的彩花。



1. 百的音乐,有不同的地方风格特色。大体可分“卫”(山南与拉萨等地)、“藏”(日喀则地区)两种。

卫地区的百音乐,多用三音列、四音列和五声音阶。有的歌曲仅由一个音或两个音构成曲调,在同音反复出现时,有不同的节奏和强弱的变化。百的旋律线条一般都比较平稳,音域较为狭窄,音乐性格深沉、粗犷。这种说唱音乐反映了古代战场上勇敢的士兵们摇旗呐喊,冲向敌阵时发出嘶哑的声音。音乐充满同仇敌忾、英勇无畏的精神。<sup>①</sup>

例 1:

选自《这铁青的骏马》唱段  
(旦 曲演唱)

1 = F

$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$  1 1̣. | 1 - | 1 1 | 1 1 | 1 - |

(哎 嘿) 这 铁 青 的

1 1 | 1 | 1 1 6 6 6 | 1 1̣. | 1 | 1 - ||

骏 马 (呀) 像 那 腾 飞 的 青 龙。

(边 多记谱)

在这首百谐中,除了在第 6 小节出现了“羽”音(la)之外,全曲都是用“宫”间连续重复而构成的,但曲调中的节奏变化较多,轻重音的处理十分鲜明。

例 2:

选自《钢铁的盔甲》唱段  
(达瓦顿珠演唱)

1 =  $\flat$ E

$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$  3 3̣. | 3 | 3 - | 3 3 | 3 3̣. | 3 3 |

(哎 嘿) 这 钢 铁 的 盔 甲

1 6̣ | 6̣ | 5̣ 1 2 | 3 1 6̣ | 1 2 1 1 | 1 | 1 - ||

像 那 英 雄 的 堡 垒。

(边 多记录)

<sup>①</sup> 参见边多《简论“百谐”——古代藏族士兵征战歌》,载于《当代西藏乐论》第 407 页,西藏人民出版社 1993 年版。



以上这首“百谐”曲调中,有羽、宫调式的交替,歌曲第一句的五个小节用角音(mi)的多次重复,为羽调式;第二句的旋律性较第一句略强,转入宫调式。全曲音调单纯、古朴。

以上两首百谐,在卫地区具有代表性。它们的共同特点是,旋律较平直,常使用同音反复,但节奏有变化。演唱粗犷有力,唱法较独特,富有表现力。

藏地区百的音乐特点是,旋律起伏较大,跳进较多,音域比“卫”地区的“百”较宽,音乐性格较为开朗、抒情。主要使用五声、六声调式音阶,其中以羽调式最多用。参见下例。

### 例 3:

选自《请求要为我们保护》唱段  
(达瓦顿珠演唱)

1 = G  
♩ = 64  
2/4

6̣ - | 2 3 3 | 2̣ - | 6̣. 1 |  
这 钢 铁 的 盔 甲

2. 3 2 2 2 | 1 6̣. | 6̣ 6̣ 1 | 2 6̣ 1 |  
像 那 英 雄 的 堡 垒, 用 不 着 向 任

6̣ 5 3 3 5 | 2 3 5 6̣ 1 | 6̣ 1 6̣ 6̣ 6̣ | 6̣ - ||  
何 人 请 求 要 为 我 们 保 护。

### 例 4:

选自《实在好》唱段  
(次 仁演唱)

1 = G  
♩ = 62  
2/4

6̣ 3. | 2 3 2 2 2 1 2 | 3̣ 3. | 2 6̣ 1 | 2 3 3 |  
好 (呀) 实 在 好 (罗), 今 年 今 日

2̣. 3 | 1̣ 6̣ 0 6̣ 1 | 2 - | 6̣ 0 6̣ 1 | 2 - |  
在 此 (啊) 唱 起 百 实

2̣ 1 6̣ 6̣ | 6̣ - | 6̣ 0 6̣ 1 | 2 - | 6̣ 0 6̣ 1 |  
在 好 (罗), (啊) 唱 起 百

2 - | 2̣ 1 6̣ 6̣ | 6̣ - | 6̣ 0 ||  
实 在 好 (罗)。

(边 多记录)



2. 甲江。卫、藏两地区的甲江音乐,从风格色彩、情绪,到旋律、音阶、调式、结构等各个方面,都是非常相似的,好像是出自同一个地方的音乐。这些乐曲都比较简单、朴素,没有华丽的旋律和复杂的节拍。结构也比较简练,多由上下乐句组成乐段。音乐主要采用五声宫调式,旋律具有浓郁的藏族古老歌曲的风格,淳朴、爽朗。从甲江朴素、单纯,富有内涵的音乐中,我们可以感受到古代藏族将士们的真诚、恳切地向神祈求保佑的心情。

例 5:

选自《我们的战神》唱段  
(平措演唱)

1 = G

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 74$

我 们 的 战 神 (啦) 是 (呀 啦)

什 么 神? 是 那 无 敌 的

战 神 之 (呀 啦) 王 (尼 啦) 哟。

(边多记谱)

百这种艺术形式,目前仅其主要部分百谐尚有少量流传,有些农区,在每年的望果节早上,仍要有艺人在寺庙表演说唱百谐。之后,艺人,骑着马,围着村庄和庄稼地转一圈,祈祷来年五谷丰登,吉祥如意。百是我国产生年代悠久、形式保存较完整,而且在民间一直传承着的古老曲艺品种之一。在我国民族音乐研究领域,特别是在藏族音乐文化研究方面,百谐具有很高的学术价值,是一份珍贵的民族文化遗产。



# 唱 段

## 根本上师住何处

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

♩ = 62

サ 1 1 1 1 <sup>^</sup>1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup>1  
(ave) phu la (sovo sovo) ma chags phu la chags (ave) phu la (sovo sovo)  
(领)(哎) 说 在 (嗦 嗦) 沟 头 在 沟 头, (合)(哎) 斑 斓 (嗦 嗦)

1 1. 1 1. 1 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup>1 1 1.  
dgon chen khra mo chags (ave) phu la dgon pa  
大 寺 现 沟 头, (领)(哎) 沟 头 如 无 大

1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup>1 1 1. 1 1. 1 ||  
med na (ave) rtsa bavi bla ma la sogs ga na bzhugs  
寺 院, (合)(哎) 根 本 上 师 住 何 处?

(王世镇译词 白曲译配)

据白曲2001年于林芝地区的采风录音记谱。

## 贤明长官何处住

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

♩ = 62

サ 1 1 1 1 <sup>^</sup>1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup>1  
(ave) bar la (sovo sovo) ma chags bar la chags (ave) bar la (sovo sovo)  
(领)(哎) 说 在 (嗦 嗦) 沟 腰 在 沟 腰, (合)(哎) 花 花 (嗦 嗦)



$\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$      $\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$   
 rdzong chen    khra mo    chags    (ave)    bar la rdzong chen    khra mo  
 大 寨    现 沟    腰, (领)(哎)    沟 腰 若 无    花

$\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$      $\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$  ||  
 ma chags na    (ave)    vgo vdren dpon po    bzang po    ga la    bzhugs  
 花    寨, (合)(哎)    贤 明 长 官    何    处    住?

据 2005 年于林芝地区的采风录音记谱。

## 恩重父母住何处

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{5}{4}$      $\text{♩} = 62$   
 $\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$  |  
 (ave)    mdav la (sovo sovo)    ma chags    mdav la    chags  
 (领)(哎)    说 在 (嗦 嗦)    沟 尾    在 沟    尾,

$\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$  |  
 (ave)    mdav la (sovo sovo)    rgyal khang    sgor mo    chags  
 (合)(哎)    圆 圆 (嗦 嗦)    广 厦    现 沟    尾,

$\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$  |  
 (ave)    mdav la rgyal khang    sgor mo    ma chags la  
 (领)(哎)    沟 尾 若 无    圆    广    厦,

$\underline{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\hat{1}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$   $\underline{1.}$      $\underline{1}$  ||  
 (ave)    dren chen rtسا bavi    pha ma    gang na    bzhugs  
 (合)(哎)    恩 重 父 母    住    何    处?

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。



# 赞 天

1 = G

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\text{♩} = 64$   
 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1  $\hat{1}$   
 (ave ya la sovo sovo) gnam vdi sngon mo vdi (ave) gnam sngon mo  
 (领)(哎 呀 啦 嗦 嗦) 天 空 蓝 湛 湛, (合)(哎) 蓝 蓝 天 空

1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 |  
 tshag sha dres lugs vdra (ave) gri ma g•yug gri gri gcig g•yug  
 女 雕 福 轮, (领)(哎) 不 甩 刀 子 甩 刀 子 (哟)

1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1.  
 (ave) gri vdi sa gzhi yar la g•yug (ave a la sovo sovo) gnam la  
 (合)(哎) 把 这 把 刀 往 下 甩(罗)。 (领)(哎 呀 啦 嗦 嗦) 碧 蓝

1 1. 1 | 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 1. 1 ||  
 sngon po g•yu (ave) sa pad ma vdab brgyad tshag sha dres lung vdra  
 蓝 的 天, (合)(哎) 八 瓣 莲 在 大 地 上 大 地 上。

(王世镇译词 白曲译配)

据白曲2001年于林芝地区的采风录音记谱。

# 赞 山

1 = G

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\text{♩} = 64$   
 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1.  
 (ave) ri la (sovo sovo) rtse mo yar la gzigs (ave) rtse mo (sovo sovo) mar gyi  
 (领)(哎) 大 山 (嗦 嗦) 山 头 向 上 耸, (合)(哎) 山 头 (嗦 嗦) 形 以



$\underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 bzheng pa vdra (ave) ri la (sovo sovo) rked pa dag la gzigs  
 下 面 盆, (领)(哎) 大 山 (嗦 嗦) 山 腰 伸 四 方。

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1}$   
 (ave) ri (sovo sovo) rked pa brtsigs pa vdra (ave) ri la (sovo sovo)  
 (领)(哎) 山 腰 (嗦 嗦) 犹 如 砌 楼 阁, (合)(哎) 山 腰 (嗦 嗦)

$\underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad ||$   
 rtsa ba mar la gzigs (ave) rtsa ba sna gzhong ri la vkhyil ba vdra  
 向 下 伸, (合)(哎) 山 脚 石 板 聚 满 山。

据白曲 2001 年于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 树 木

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\text{♩} = 60$   
 ♪  $1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.}$   
 (ave) nags khampa vi shing la dang gsum dbye (ave) tsandan (sovo sovo) shing gi  
 (领)(哎) 森 林 桃 树 要 分 三 种, (合)(哎) 檀 香 (嗦 嗦) 树 的

$\underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 yal ka rgyas (ave) som lo (sovo sovo) nags kyi rgyal mtshan btsugs  
 桤 枝 茂, (领)(哎) 森 林 胜 懂 心 中 栽,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) ma mo (sovo sovo) shing gi gu phrug vkhrid  
 (合)(哎) 母 羊 (嗦 嗦) 带 来 嫩 树 苗,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad ||$   
 (ave) bya kham pavi (sovo) shing la dag gsum song  
 (合)(哎) 鸟 儿 (嗦 嗦) 飞 落 三 桃 树。

据白曲 2001 年于林芝地区的采风录音记谱。



# 赞 河 流

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{6}{4}$   $\text{♩} = 60$

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(ave)	chu	sna	(sovo)	dang	po	mdav	mo	btang	ba vdra
(领)(哎)	水	头	(嗦)	第	一	如		发	箭,

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(ave)	chu	sna	(sovo)	gnyis	pa	gzhu	mo	bkug	pa vdra
(合)(哎)	水	头	(嗦)	第	二	如		引	弓,

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(ave)	chu	sna	(sovo)	gsum	pa	g•yur	ba	akhyil	ba vdra
(合)(哎)	水	头	(嗦)	第	三	如		渠	绕。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

# 赞 田 地

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{6}{4}$   $\text{♩} = 62$

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(ave)	lo	yag	sovo	dang	po	dbyar	la	skyes	pavi dus
(领)(哎)	好	年	景	啊	庄	稼		长	出 时,

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
(ave)	sa	la	(sovo)	pad	ma	vdab	brgyad	rgyan	gyis spras
(合)(哎)	地	上	(嗦)	如	饰	八		瓣	莲,



1 1 1 1  $\hat{1}$  1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1.  
 (ave) lo yag sovo gnyis pa dbyar la skyes pavi dus, (ave) gser bya ngang pa  
 (合)(哎) 好 年 景 啊 庄 稼 仲 夏 长 出 时, (领)(哎) 犹 如 黄 鸭

$\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$   $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 | 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1. 1 1.  $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 |  
 chu la vgrod pa vdra, (ave) lo yag sovo gsum pa dbyar la skyes pavi dus  
 河 中 行, (合)(哎) 好 年 景 啊 庄 稼 季 夏 长 出 时,

1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1.  $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$   $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 ||  
 (ave) phyug po sovo rnams kyi bang mdzod vgyang ba vdra  
 (合)(哎) 粮 食 装 满 富 人 仓。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 骏 马

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\text{♩} = 64$   
 ♪ 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1. 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$   
 (avo) rta pho(sovo) gser bya mgo bo shar la gtad pa de (avo) sha rta vgros  
 (领)(哎) 牡 马(嗦) 金 乌 马 头 朝 向 东, (合)(哎) 步 法 增 长

$\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$   $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 | 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1.  $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 |  
 rgyas pavi khams bzang yin (avo) rta sgal pa lho la gtad pa de  
 身 体 壮, (领)(哎) 马 儿 脊 背 朝 向 南,

1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$  1 1.  $\overbrace{1 1.}^{\hat{1}}$  1 | 1  $\overbrace{1 1 1 1}^{\hat{1}}$   
 avo rta sha shed rgyas pavi khams bzang yin avo rta mjug ma  
 (合)(哎) 是 马 膘 肥 体 又 壮, (领)(哎) 马 尾 巴



$\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  ||  
 nub la gtad pa de (avo) rta thung ring bavi khams bzang yin  
 朝 向 西, (合)(哎) 马 性 耐 烦 身 体 壮。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 牦 牛

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{6}{4}$   $\text{♩} = 62$   
 $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{\hat{1}}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  
 (ave) g•yag gi (sovo) ming la lha g•yag dkar po zer  
 (领)(哎) 公 牦 牛 (嗦) 名 叫 白 神 牡 牦 牛,

$\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{\hat{1}}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  
 (ave) vbri yi (sovo) ming la na chung vbri mo zer  
 (合)(哎) 母 牦 牛 (嗦) 名 叫 少 牡 牦 牛,

$\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{\hat{1}}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  ||  
 (ave) vbri yi (sovo) ming la vbri chung khram vkhyil zer  
 (领)(哎) 幼 牦 牛 (嗦) 名 叫 蜚 毛 小 花 牛。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 绵 羊

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{6}{4}$   $\text{♩} = 62$   
 $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{\hat{1}}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  
 (ave) lug de (sovo) pho lug brgya dang rtsa brgyad yod  
 (领)(哎) 羊 (嗦 嗦) 公 羊 一 百 二 十 八,



$\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  |  
 (ave) lug de (sovo) mo lug stong dang so dgu yod  
 (合)(哎) 羊 (嗦) 有 母 羊 一 千 三 十 九,

$\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  ||  
 (ave) g•yang dkar (sovo) lug gi grang ka thebs sa med  
 (哎) 幸 福 (嗦) 白 羊 无 其 数。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 众 生

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$1 = F$   
 $\text{♩} = 62$   
 $\frac{6}{4}$     $\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  |  
 (ave) ja yi (sovo) vdang na mar gyi vdang tshad yod  
 (领)(哎) 茶 (嗦) 若 足 够 酥 油 量 就 够,

$\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  |  
 (ave) sga yi (sovo) vdang na rta yi vdang tshad yod  
 (合)(哎) 马 鞍 若 足 够 马 就 够 匹 数,

$\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  ||  
 (ave) rgya tshos (sovo) vdang na snam bu vdang tshad yod  
 (合)(哎) 染 料 若 够 用 氍 毹 足 够。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 经 幡

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$1 = F$   
 $\text{♩} = 60$   
 $\frac{5}{4}$     $\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1 \quad 1.}$     $\underline{1}$  |    $\underline{1}$     $\underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad 1}$   
 (ave) bstan pavi srog shing vdzugs pa vdra (ave) dar la sovo  
 (领)(哎) 如 竖 佛 教 生 命 树, (合)(哎) 经 幡 上



$\underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 yar la rgyab pa de (ave) rgya yig bod yig bris pa vdra  
 显 彼 花 纹, (哎) 如 写 汉 文 与 藏 文,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) tshang la (sovo sovo) bkra shis rtags brgyad tshang  
 (领)(哎) 八 吉 祥 徽 成 圆 满,

$\frac{6}{4} \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad ||$   
 (ave) pho lha sovo gzhan la ma g'yug rang la g'yug  
 (合)(哎) 肩 神 向 我 挥 来 勿 挥 余。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 米 酒

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\text{♩} = 60$   
 $\frac{2}{4} \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) vbras de dkar povi vbras chang de (ave) btsos dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 白 米 酿 成 白 米 酒, (合)(哎) 如 若 不 煮 为 何 来,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) vbras de dkar povi vbras chang de (ave) bsnyal dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 白 米 酿 成 白 米 酒, (合)(哎) 如 若 不 酿 置 之 何,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) vbras de dkar povi vbras chang de (ave) bslong dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 白 米 酿 成 白 米 酒, (合)(哎) 若 不 求 取 置 之 何,

$1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \hat{1} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) vbras de dkar povi vbras chang de (ave) blugs dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 白 米 酿 成 白 米 酒, (合)(哎) 若 不 给 斟 置 之 何。



$\underline{1} \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) vbras de dkar povi vbras chang de      (ave) ythung dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 白米酿成      白米酒, (合)(哎) 如若不饮置之何,

$\underline{1} \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad |$   
 (ave) zhabs bro tshe ring vbrug rgyal de      (ave) rgyab dgos bsam nas yong ba yin  
 (领)(哎) 次仁珠杰      此舞蹈, (合)(哎) 如若不跳置之何,

$\underline{1} \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1} \quad 1 \quad | \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad ||$   
 (ave) snyan povi kongla bro glu gzhaz de      (ave) btang dgos bsam nas yong ba yin  
 (合)(哎) 贡布舞蹈      悦耳歌, (哎) 如若不唱置之何。

据2001年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 赞 哈 达

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{2}{4} \quad \overset{\text{♩}=62}{1} \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad |$   
 (ave) rgya ma bu gsum      gyi      bskal le      red      (ave) rgya pha bu gsum  
 (领)(哎) 是汉母子      三人的缘分, (合)(哎) 是汉母子

$\frac{3}{4} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad |$   
 gyi      ythag le      red      (ave) rtsa bavi bla ma      mjal bavi mjal dar      red  
 三人的织品,      (哎) 拜见上师      见面哈达,

$\frac{2}{4} \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad \underline{1 \quad 1.} \quad 1 \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 1 \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1 \quad \hat{1}} \quad |$   
 (ave) vgo dren dpon po      mjal bavi mjal dar      red      (ave) drin can pha ma  
 (领)(哎) 谒见长官      见面哈达 (合)(哎) 看望父母



$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 1 |  
 mjal bavi mjal dar red (ave) bu dmagla vgro bavi  
 见 面 哈 达, (领)(哎) 是 儿 作 战

$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 ||  
 dmag dar yang red (ave) bu mo gnas la vgro bavi vdris dar yin  
 军 旗, (合)(哎) 姑 娘 朝 圣 引 路 旗。

(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲 2001年赴林芝地区采风录音记谱。

## 赞 竹 子

1 = F

巴桑杰布演唱  
多 吉记词谱

$\text{♩} = 60$   
 $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  
 (ave) shar ri rab ri yi rtse mo nas (ave) smyug pho  
 (领)(哎) 东 方 山 王 须 弥 峰, (合)(哎) 九 雄

$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 smyug dgu mo smyug gsum (ave) dgu gnyis sdom pas bco brgyad yod  
 竹 九 雌 竹, (哎) 有 竹 二 九 一 十 八,

$\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (ave) snon po gcig gis gcod pa vdra (ave) ya mtshan can gyi bshuspa vdra  
 (领)(哎) 相 似 被 一 奇 器 削, (合)(哎) 相 似 被 一 奇 器 剥,

$\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 1 |  
 (ave) mkhaspa gcig gis bslus pa vdra (ave) vdi yi nang la  
 (领)(哎) 相 似 被 一 巧 者 编, (合)(哎) 这 里 齐 全



$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1̂ | 1 1. 1 1. | 1 1. 1 ||  
 ma tshang sna mang med (ave) gser g•yu mu tig vdi yi nang la tshang nas yod  
 无 所 不 有, (合)(哎) 黄 金 松 石 珍 珠 满。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2001 年白曲赴林芝采风录音记谱。

## 世间九蛋的祝颂

1 = F

巴桑杰布演唱  
多 吉记词谱

$\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  
 (ave) a nyag ba nyag rdza nyag gsum (ave) rdza yi  
 (领)(哎) 山 梁 山 埂 和 石 埂, (合)(哎) 片 石

$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 dkyil la sgong gsum btang (ave) bya dang ngang pa mnyam du vkhrungs  
 之 中 下 三 蛋, (合)(哎) 出 生 飞 禽 和 鹅 鸭,

$\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  
 (ave) nags kyi dkyil la sgong gsum btang (ave) dom dang  
 (合)(哎) 森 林 中 下 三 蛋, (领)(哎) 生 出

$\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 spreu nags lha vkhrung (ave) chu yi dkyil la sgong gsum btang  
 熊 猴 和 野 马, (合)(哎) 江 河 之 中 下 三 蛋,

$\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 ||  
 (ave) nya dang sbal pa lcol mo vkhrung  
 (合)(哎) 生 出 蝌 蚪 和 鱼 蛙。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。



# 赞颂格萨尔

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

1 = F

$\text{♩} = 63$

$\frac{2}{4}$     1    1 1. | 1 1.    1 1. | 1 1.    1 | 1    1 1. 1. |  
(ave) dag po    po thang la yi    rtse mo la    (ave) ri mgo  
(合)(哎) 塔 布    布 塘 拉 山    山 顶 上, (合)(哎) 山 头

1 1.    1 1. | 1 1.    1 | 1    1 1. | 1 1.    1 1. |  
g•yas la    ba lu    rgyas pa    vdra (ave) ri mgo    g•yon la    pad kha  
右 侧 杜 鹃    花 盛 开, (领)(哎) 山 头    左 侧 油 菜

1 1.    1 | 1    1 1. | 1 1.    1 1. |  
rgyas pa    vdra    (ave) pad kha    ba lu    vdres pavi  
花 盛 开, (合)(哎) 焚 祭    杜 鹃    油 菜

1 1.    1 | 1    1 1. | 1 1.    1 1. |  
bsangs gcig    btang    (ave) bsangs rdzas    de la    dkar gsum  
合 成 香, (领)(哎) 香 物    注 入    三 甜

1 1.    1 | 1    1 1. | 1 1.    1 1. |  
mngar gsum    blug    (ave) sangs de    dkar po    nam mkhav  
和 三 白, (合)(哎) 此 洁    净 妙    香 往

1 1.    1 | 1    1 1. | 1 1.    1 1. | 1 1.    1 |  
yar la    btad    (ave) chos rgyal    dgra bo    vdul bavi    dgra lha    gsol  
天 空 烧, (领)(哎) 敬 献    法 王 降 敌    者 战 神,



$\underline{1}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 (ave) dag po   po thang la yi   sked pa   la   (ave) ri sked  
 (合)(哎) 塔 布   布 塘 拉 山   山 腰   中, (领)(哎) 山 腰

$\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 g•yas la gdung la   rgyas pa vdra   (ave) ri sked g•yon la sems lo  
 右 方 灌 木   叶 茂 盛,   (哎) 山 腰   左 方 担 木

$\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 rgyas pa   vdra   (ave) sems lo   gdung lo   vdres pavi  
 叶 茂   盛, (合)(哎) 焚 祭   灌 木   担 木

$\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 bsang gcig   btang   (ave) sangs rdzas   de la   dkar gsum  
 合 成   香, (领)(哎) 香 物   加 入   三 白

$\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\frac{3}{4}$   $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 mngargsum blugs   (ave) bsangs de   (ave) dkar mo   nam mkhav  
 和 三 甜,   (哎) 此 洁   (合)(哎) 净 妙   香 往

$\frac{2}{4}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $1$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |  
 yar la   btad   (ave) chos rgyal   dgra bo   vdul bavi  
 天 上   烧, (领)(哎) 敬 献   法 王   降 敌

$\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |    $\underline{1}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $\underline{1}$   $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$   $\underline{1.}$     $1$    |  
 dgra lha gsol   ave   po thang la yi   rtsa ba la  
 者 战 神,   塔 布   布 塘 拉 山   山 脚 下,



$\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  
 (ave) rtsa ba g·yas la ber rdo rgyas pa vdra (ave) rtsa ba  
 (合)(哎) 山 脚 右 边 青 杠 树 茂 盛, (领)(哎) 山 脚

$\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  
 g·yon la shug pa rgyas pa vdra (ave) ber rdo shug pa vdres pavi  
 左 边 刺 柏 树 茂 盛, (合)(哎) 焚 祭 青 杠 柏 树

$\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  
 bsangs gcig btang (ave) sangs rdzas de la dkar gsum  
 合 成 香, (领)(哎) 香 物 掺 进 三 白

$\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  |  
 mngar gsum blug (ave) bsang de nam mkhav yar la btang  
 和 三 甜, (合)(哎) 洁 净 妙 香 虚 空 烧,

$\frac{2}{4}$   $1$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $1$  ||  
 (ave) chos rgyal dgra bo vdul bavi dgra lha gsol  
 (合)(哎) 敬 献 法 王 降 敌 者 战 神。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2001 年白曲赴林芝地区的采风录音记谱。

## 奔 赴 战 场

1 = F

$\text{♩}$  = 68

$\text{♩}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{\hat{1}}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$   $\underline{1.}$  |  $1$  ||  
 (ave) bu la (sovo sovo) ma vgro bu gcig vgro ba de  
 (领)(哎) 孩 儿 (嗦 嗦) 说 走 孩 儿 就 要 走,

巴桑杰布演唱  
多 吉记谱



$\underline{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1}$     $\underline{1}$     $\hat{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 (ave)   bu   la   (sovo   sovo)   dmag   la   vgro   ba   dgos  
 (合)(哎)   孩   儿   (嗦   嗦)   需   要   赴   战   场,

$\underline{1}$     $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\overset{3}{\underline{1}} \quad \underline{1} \quad \underline{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 (ave)   vgro   dus   pha   ma   (sovo)   bzang   po   bslab   bya   yod  
 (领)(哎)   走   时   父   母   (嗦)   有   教   海,

$\frac{2}{4}$     $\underline{1}$     $\underline{1}$     $\underline{1.}$    |    $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$    |    $\frac{3}{4}$     $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 (ave)   sems   la   sovo   sovo   rtsa   bavi   bla   ma   rgyun   du   bsgoms  
 (合)(哎)   根   本   上   师   定   要   心   常   修

卅    $\underline{1}$        $\overset{3}{\underline{1}} \quad \underline{1} \quad \underline{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 (ave)   rgyu   de   gnyis   tshang   bavi   vbras   bu   la  
 (领)(哎)   三   因   缘   圆   满   果,

$\underline{1}$        $\overset{3}{\underline{1}} \quad \underline{1} \quad \underline{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 ave   sa   ga   vgro   lam   lhongs   yong   nges   red  
 (合)(哎)   凡   去   之   处   定   获   胜,

$\underline{1}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$     $\underline{1.}$        $\underline{1}$   
 (ave)   lus   la   mtshon   cha   vphog   le   med  
 (合)(哎)   兵   器   不   会   击   中   身。

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 实 在 好

1 = G

$\bullet = 62$

$\frac{2}{4}$     $\underline{6}$     $\underline{3.}$    |    $\underline{2}$     $\underline{3}$     $\underline{2}$     $\underline{2}$    |    $\underline{2}$     $\underline{1}$     $\underline{2}$    |    $\overset{2}{\underline{3}}$     $\underline{3.}$    |    $\underline{2}$     $\underline{6}$     $\underline{1}$    |  
 好   呀,      实   在      好   (罗),      今   年

$\underline{2}$     $\underline{3}$     $\underline{3}$    |    $\overset{2}{\underline{2.}}$     $\underline{3}$    |    $\overset{12}{\underline{1}}$     $\underline{6}$    |    $\underline{0}$     $\underline{6}$     $\underline{1}$    |    $\underline{2}$    -   |    $\overset{2}{\underline{6}}$     $\underline{0}$     $\underline{6}$     $\underline{1}$    |  
 今   日      在      此      (啊)      唱      起      百

次仁朗杰演唱  
边多记谱



2 - | <sup>23</sup>2 1 6 6 | 6 - | 6 0 6 1 | 2 - |  
实 在 好, (罗 啊) 唱

<sup>23</sup>6 0 6 1 | 2 - | <sup>23</sup>2 1 6 6 | 6 - | 6 0 0 ||  
起 “百” 实 在 好 (罗)。

据1990年边多于日喀则的采风录音记谱。

## 烧起神香

1 = G

次仁朗杰演唱  
边多记谱

$\frac{2}{4}$  1. 2 | 3 1 6 | <sup>3</sup>1 2 1 1 1 | 1 6 | 1. 2 |  
烧 起 神 (呀 啦) 香 (啦), 柏

5 3 2 | <sup>23</sup>3 - | 3 - | 3 2 3 | 1 6 |  
树 (呀 啦) 烟 填 满 神 (啦)

<sup>5</sup>5 6 5 5 | 5 6 | 1. 2 | 3 1 6 | <sup>3</sup>1 2 1 1 1 6 | <sup>12</sup>1 - ||  
饮 (啦) 陈 (啦 尼 啦) 酒 (哟)。

据1990年边多于日喀则的采风录音记谱。

## 我头上的钢帽

1 = C

次仁朗杰演唱  
边多记谱

$\frac{2}{4}$  6 - | 6 - |  $\frac{3}{4}$  6 6 | 6 0 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 6 | 1. 6 1. 6 | 1 1. 6 |  
(喂 啦) 你, 你 呀 (喂) 我 头 上 的 钢 帽 这 个 呀

6. 6 | 1 1. 6 16 | 6 6. 6 | 6. 6 | 6 6 1 6. | 1 6. 1 6. | 6 0 ||  
(喂 啦), 不 是 钢 帽 是 雪 山 (喂 啦), 头 顶 雪 山 者 是 我 (呀)。

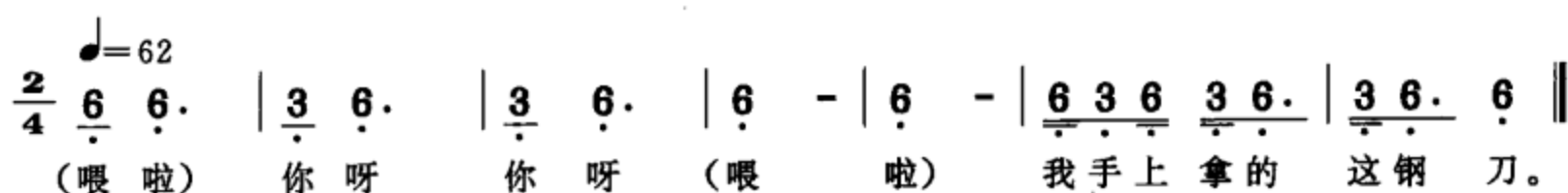
据边多1990年于日喀则的采风录音记谱。



# 我手上拿的这钢刀

1 = G

强巴演唱  
边多记谱

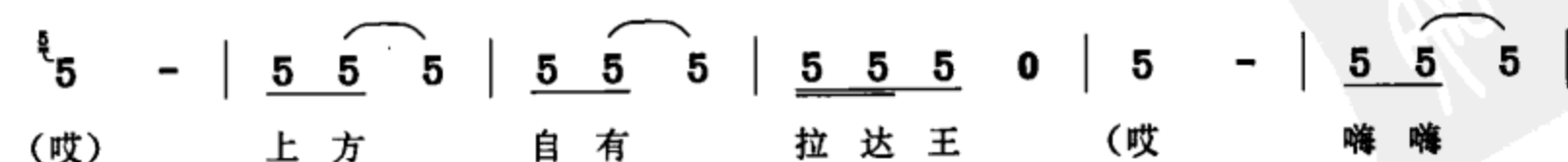
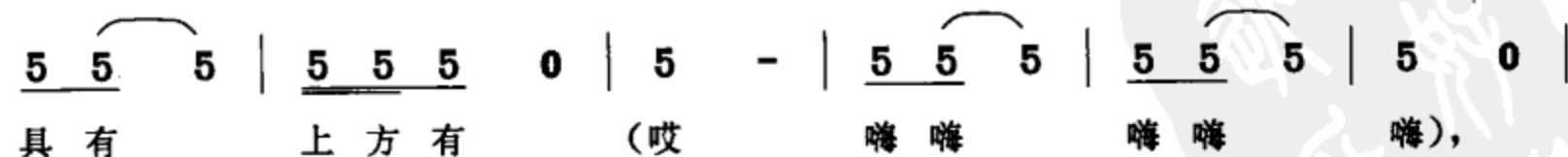
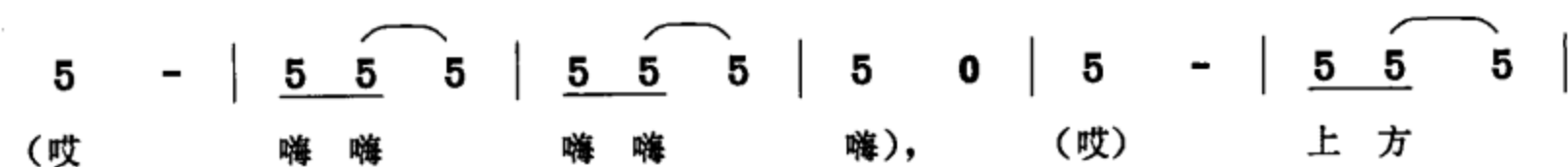
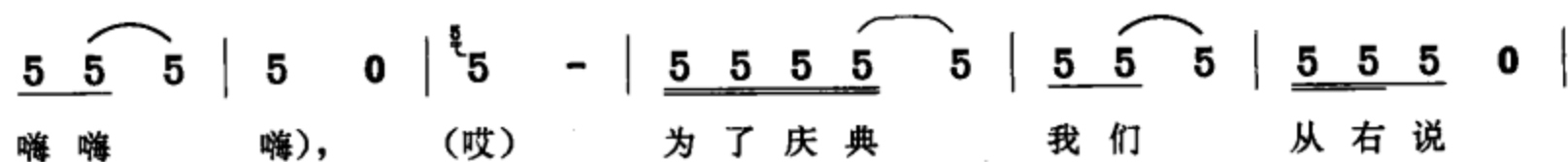
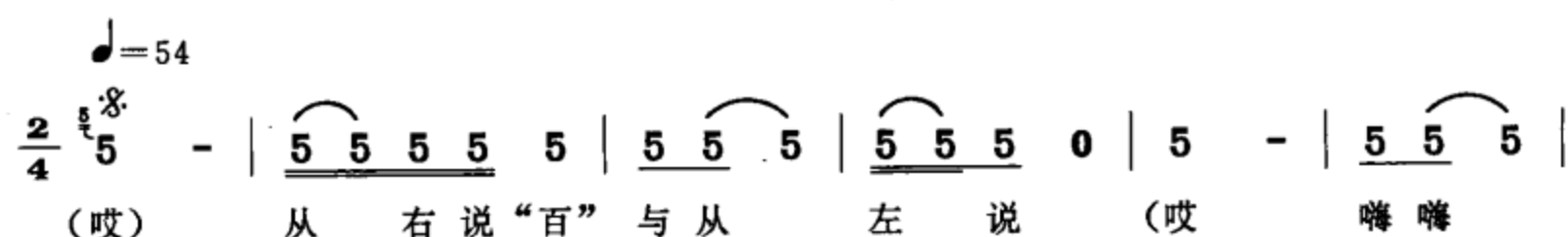


据边多 1990 年于日喀则的采风录音记谱。

# 百名僧人胜不过他

1 = F

巴琼演唱  
加措记谱

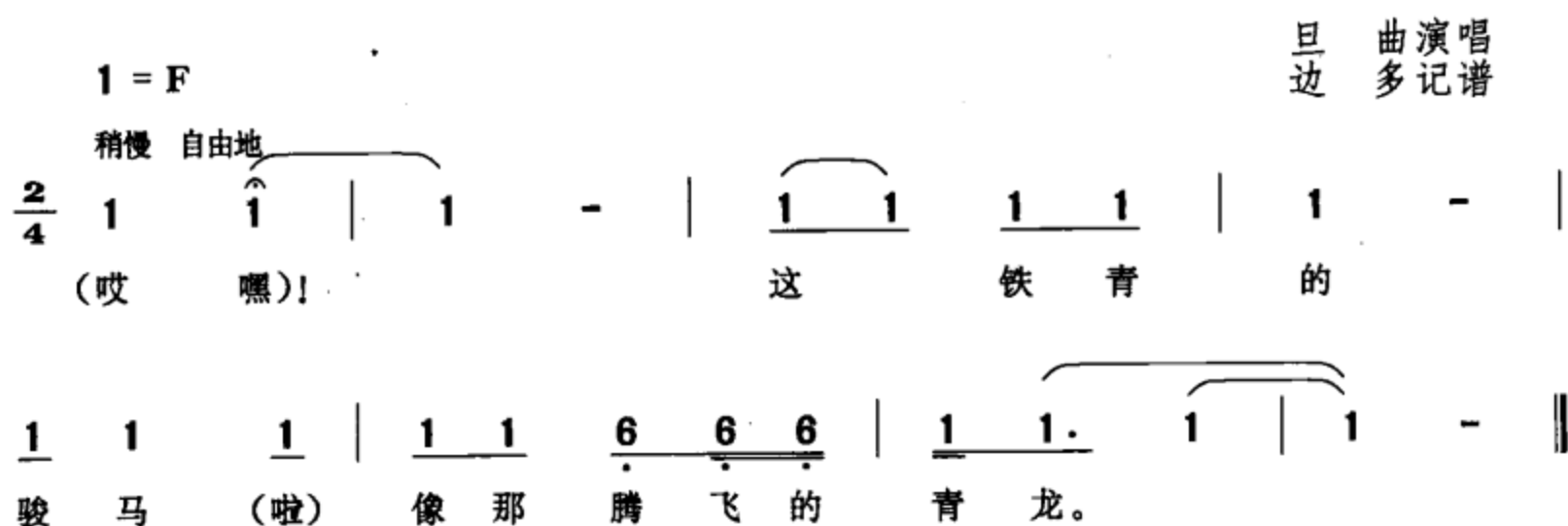






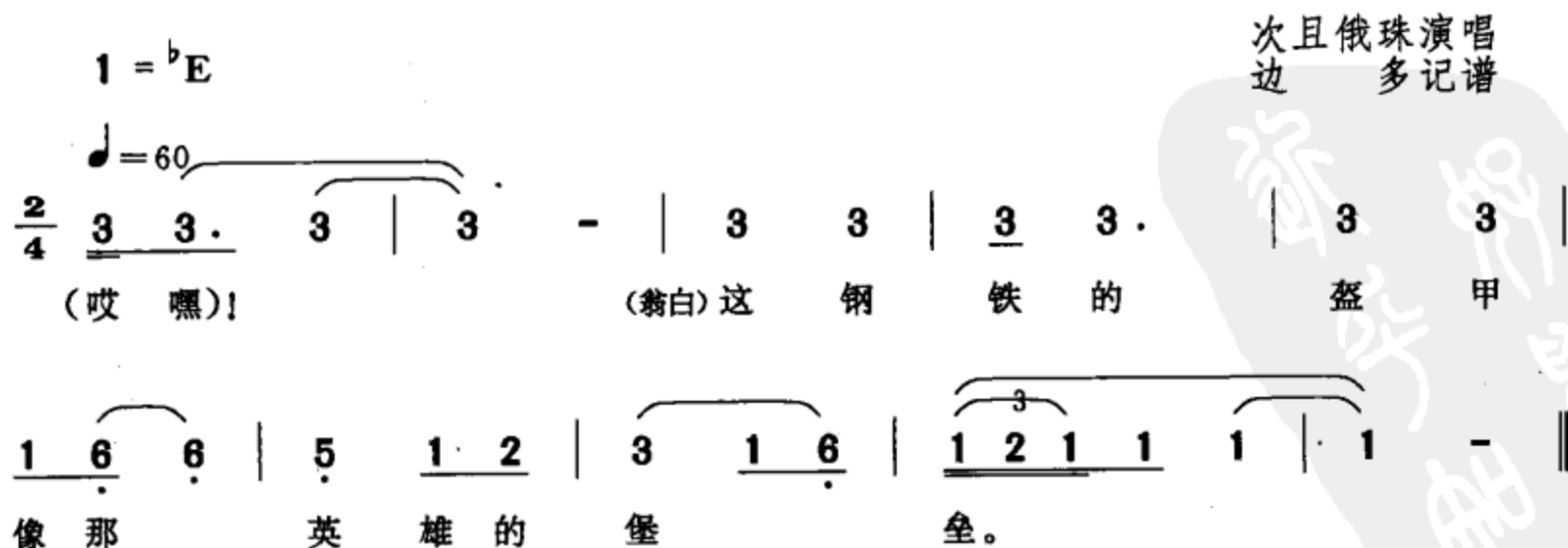
由山南地区民族文化遗产抢救办公室提供。

## 这铁青的骏马



据边多 1990 年于日喀则地区的采风录音记谱。

## 钢铁的盔甲



据边多 1990 年于日喀则地区的采风录音记谱。

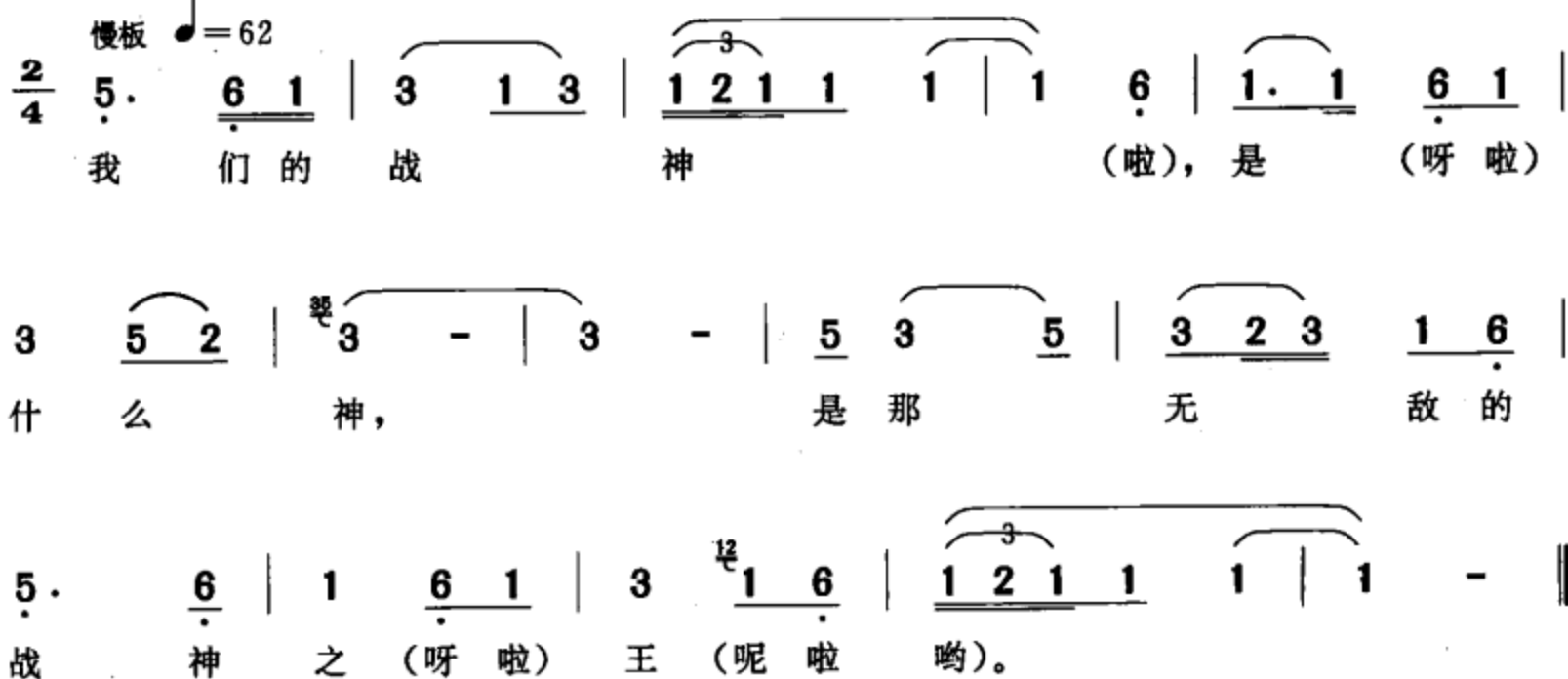


## 我们的战神

旦增平措演唱  
边多记谱

1 = G

慢板  $\text{♩} = 62$



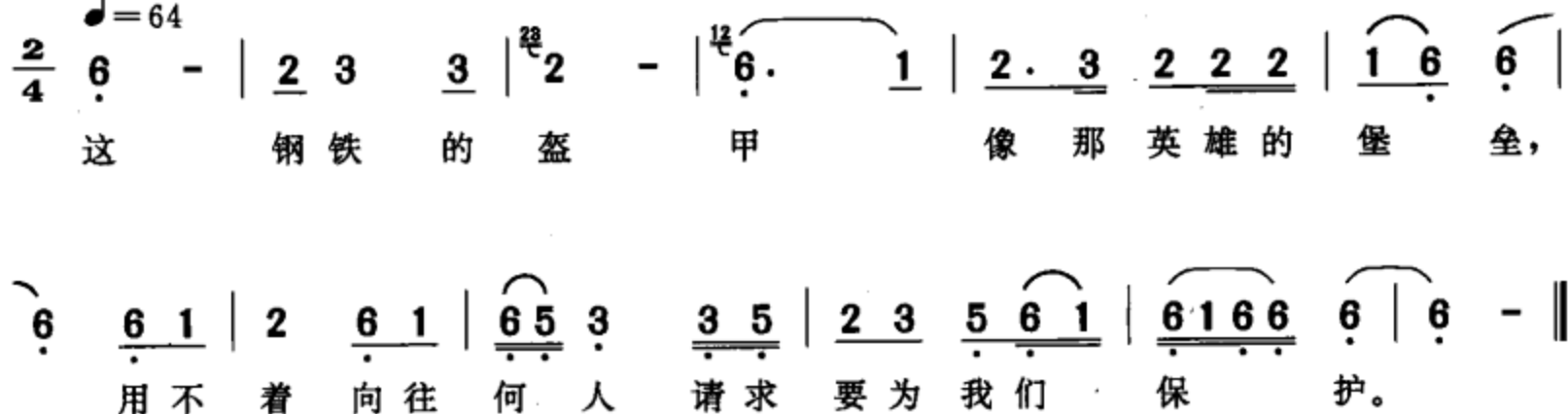
据边多1990年于日喀则地区的采风录音记谱。

## 请求要为我们保护

达瓦顿珠演唱  
边多记谱

1 = G

$\text{♩} = 64$



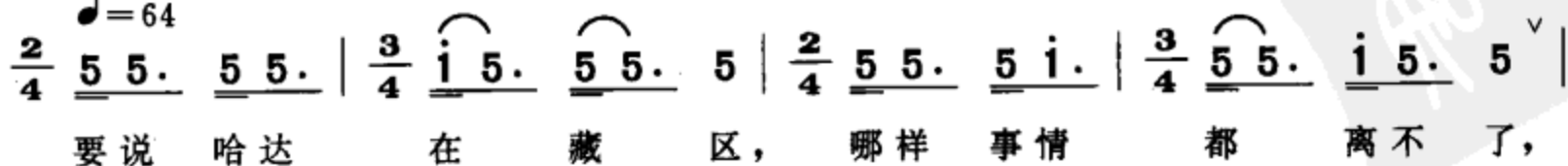
据边多1990年于日喀则地区的采风录音记谱。

## 要献哈达

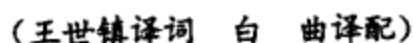
顿格德青卓演唱  
来记谱 嘎记词

1 = D

$\text{♩} = 64$







唱谱词  
演记记  
宗来嘎  
群卓  
桑青  
洛格德

唱谱词  
演记记  
宗来嘎  
群卓  
桑青  
洛格德



嗦 嗦 哦

玉格 珠来演唱谱

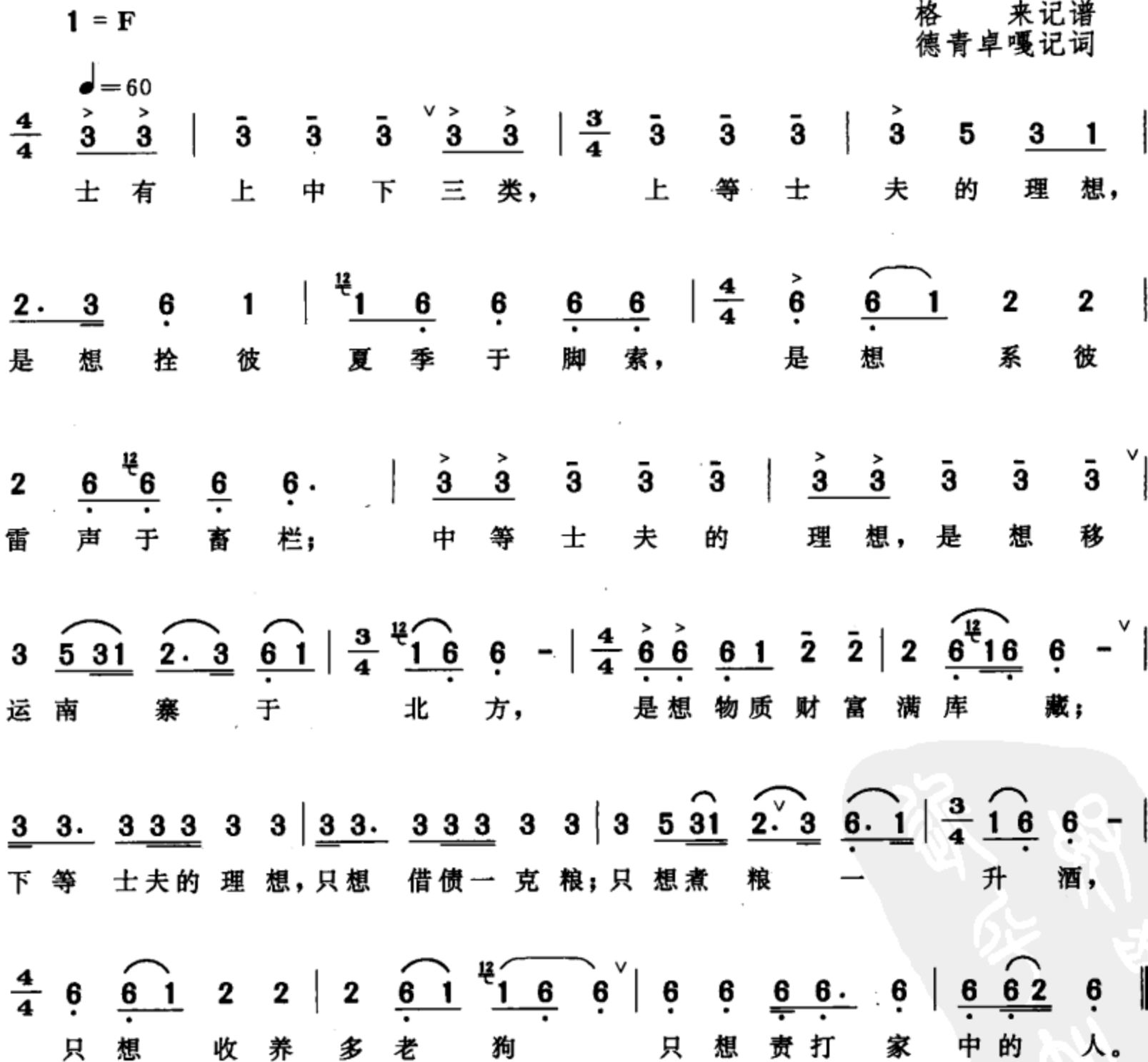


(白 曲译词、译配)

据 2000 年白曲于尼木县的采风录音记谱。

士有上中下三类

边格德青卓  
觉来嘎



(王世镇译词 达 瓦译配)

据 2000 年白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。



# 一像天空般的心

边 觉演唱  
格 来记谱  
德青卓嘎记词

1 = D

$\text{♩} = 88$

$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{\underline{3\ 5\ 3\ 2.}}\ \overset{3}{\underline{2\ 5\ 3\ 5}}\ |\ \overset{3}{\underline{5\ 4\ 5}}\ \overset{3}{\underline{4\ 2\ 1\ 6\ 1}}\ \overset{3}{\underline{2. \ 4}}\ |\ \frac{2}{4}\ \overset{3}{\underline{5. \ 6}}\ \overset{3}{\underline{5\ 3\ 3}}\ |$   
一 像 天 空 般 的 心； 二 像 日 月

$\frac{3}{4}$   $2 - \underline{0. \ 2} |\ \overset{3}{\underline{5\ 5\ 3}}\ \overset{3}{\underline{5\ 3\ 2}}\ \underline{1\ 6\ 1} |\ \underline{2. \ 3}\ \underline{5. \ 6}\ \overset{35}{\underline{6\ 3.}}\ |$   
般 的 光 芒； 三 像 大 地 般 的

$\frac{2}{4}$   $2. \ \overset{3}{\underline{3\ 5\ 3}}\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{3}{\underline{2\ 5\ 3}}\ \overset{3}{\underline{5\ 3\ 2}}\ \underline{1\ 6\ 1} |\ \underline{2. \ 3}\ \underline{5. \ 6}\ \underline{6\ 3\ 5} | 2 - - \parallel$   
盛 量； 四 像 高 山 般 的 有 缘，有 缘。

(王世镇译词 达 瓦译配)

据 2001 年白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 昨晚望天空

旺 旦演唱  
其 米巴记谱  
边 德青卓嘎记词

1 = G

$\text{♩} = 56$

$\frac{2}{4}$   $\underline{6} - |\ \underline{6\ 6}\ \underline{6.} |\ \underline{6\ 6}\ (\underline{6\ 0}) |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6} |$   
(嗦) 昨 晚 望 天 空 (伴唱) (嗦)， 昨 晚

$\underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6\ 6.} |\ \underline{3\ 6.}\ \underline{2\ 6} | \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6} |$   
天 空 (领) 星 星 好，

$\underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6\ 6\ 6} |\ \underline{3\ 6.}\ \underline{6\ 6\ 6}\ (\underline{6}) | \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6} | \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6\ 6\ 6} |$   
(合) 天 空 星 星 好， (领) (哦) 今日 看 大 地 太 阳

$\underline{3\ 6\ 6}\ \underline{6}\ (\underline{6}) | \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6} | \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6\ 6.} | \underline{6\ 6.}\ \underline{6}\ (\underline{6}) \parallel$   
暖， (合) (哦) 今日 看 大 地 太 阳 暖。

(王世镇译词 达 瓦译配)

据白曲 2001 年尼木县的采风录音记谱。

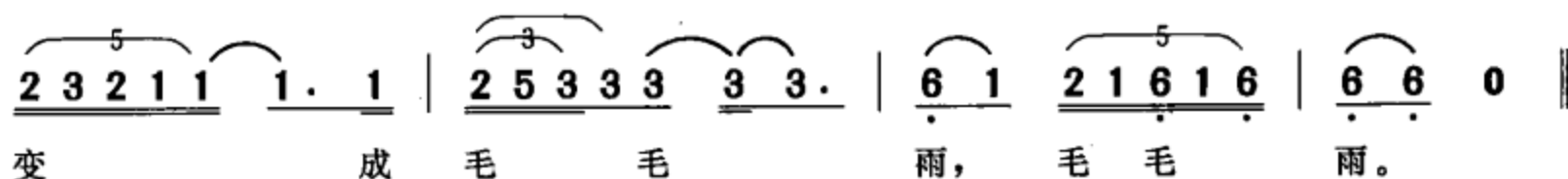
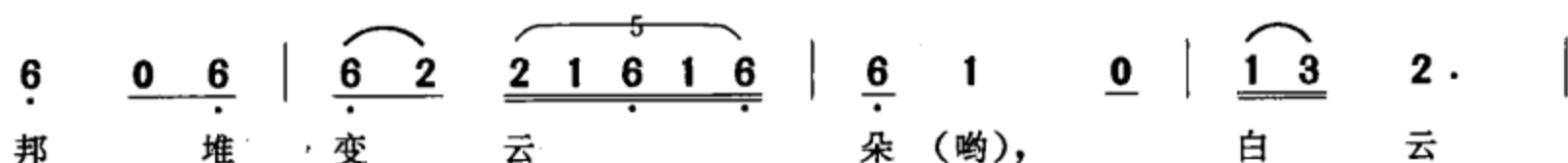
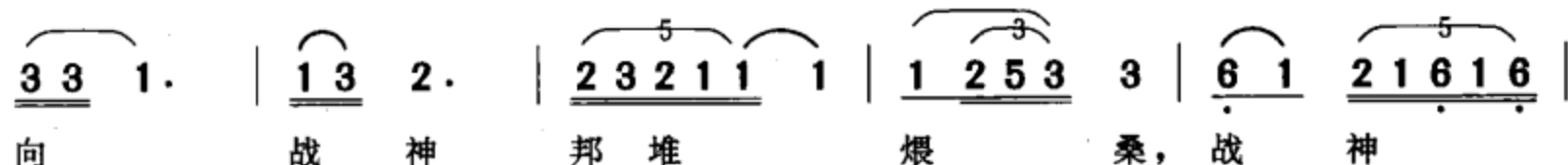
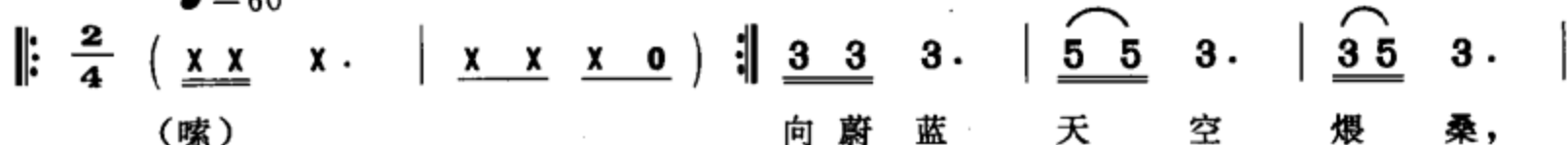


# 白云变成毛毛雨

旺其边 旦米巴 演唱  
德青卓嘎 记谱  
记词

1 = F

$\text{♩} = 60$



(王世镇译词 白 曲译配)

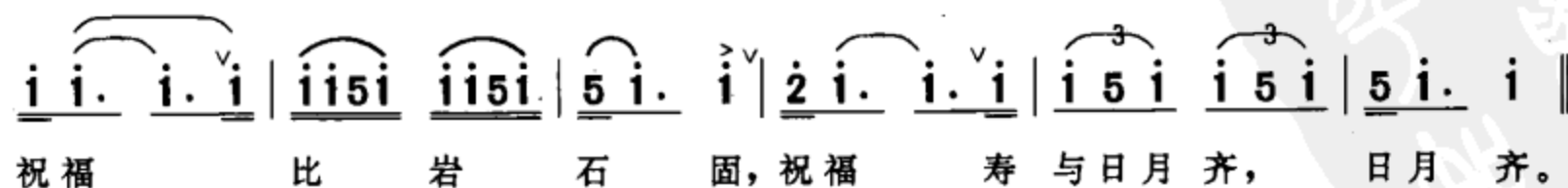
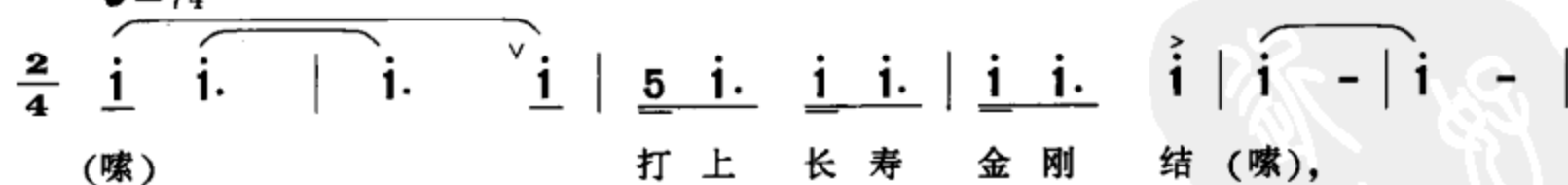
据 2001 年白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 打上长寿金刚结

多格德 吉来 演唱  
德青卓嘎 记谱  
记词

1 = A

$\text{♩} = 74$



(王世镇译词 白 曲译配)

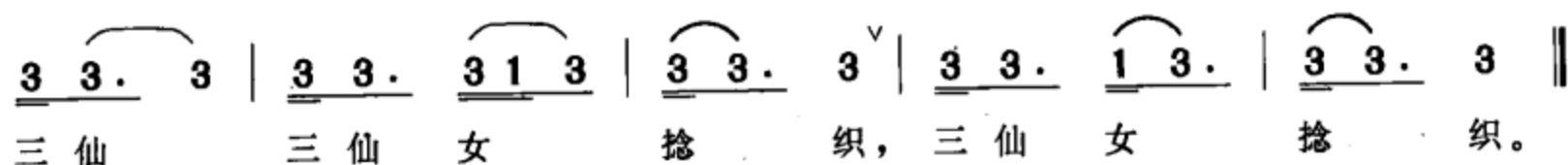
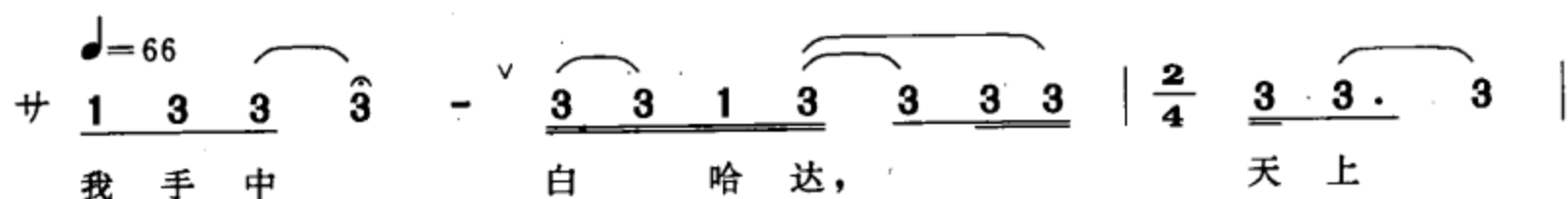
据白曲于 1996 年赴山南的采风录音记谱。



# 我手中的白哈达

边觉演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词

1 = E



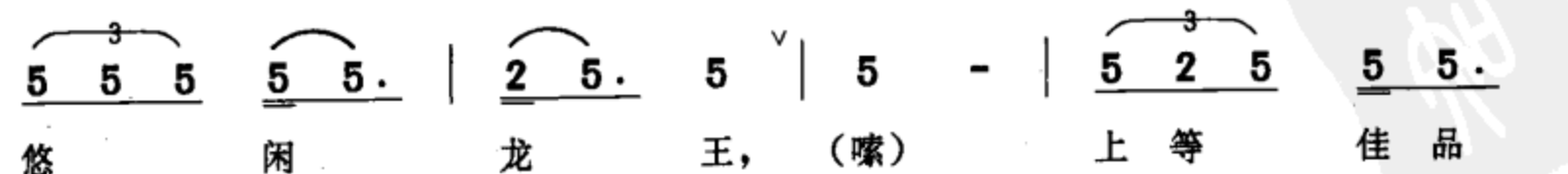
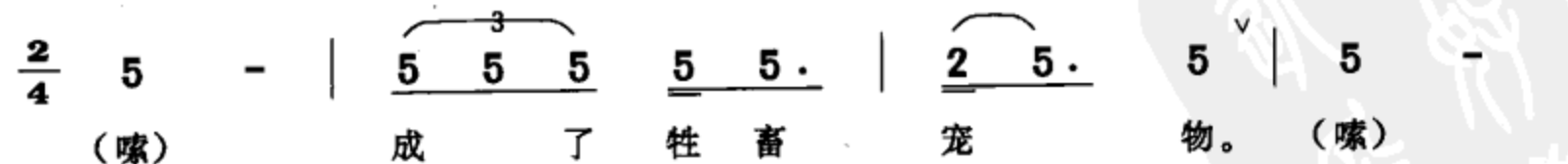
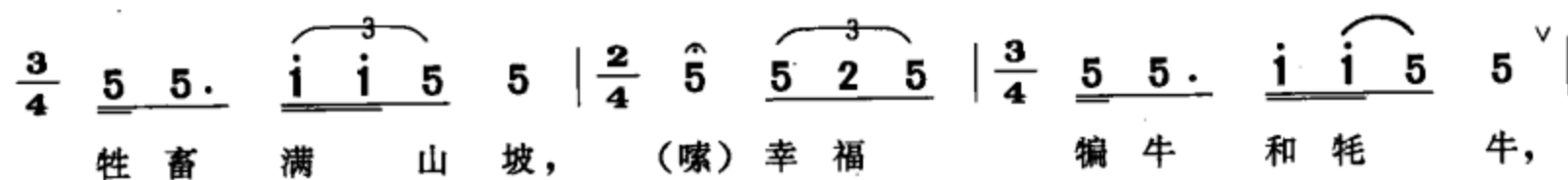
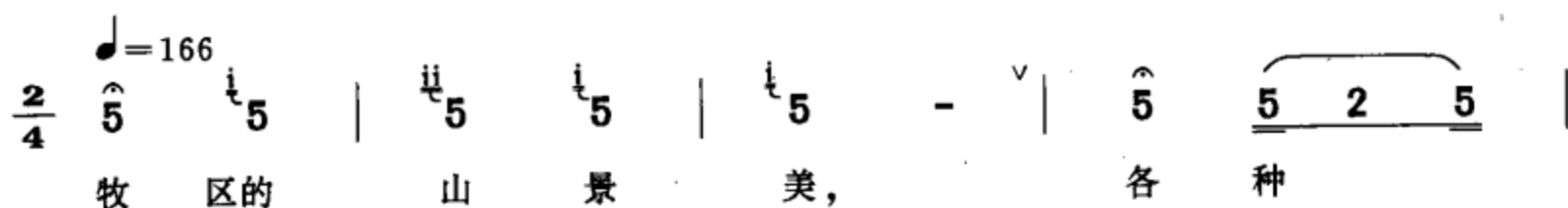
(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲 1997 年于山南浪卡子的采风录音记谱。

# 牧区的山景美

洛桑次仁演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词

1 = A





$\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $5$  - |  $\overset{3}{\underline{5} \underline{2} \underline{5}}$   $\underline{5} \underline{5.}$  |  $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $5$  - |  
 你 品 尝, (嗦) 上 等 佳 品 你 品 尝, (嗦)

$\overset{3}{\underline{5} \underline{5} \underline{5}}$   $\underline{5} \underline{5.}$  |  $\underline{5} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $5$  - |  $\overset{3}{\underline{5} \underline{5} \underline{5}}$   $\underline{5} \underline{5.}$  |  $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  
 水 滴 和 河 水 (嗦) 一 起 流 动。

$5$  - |  $\underline{5} \underline{5.}$   $\underline{5} \underline{2.}$  |  $\frac{3}{4} \underline{5} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  
 (嗦) 最 终 水 滴 一 起 流 动。 (嗦)

$\underline{5} \underline{5.}$   $\underline{5} \underline{5.}$  |  $\frac{3}{4} \underline{5} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  $\underline{5} \underline{5.}$   $\underline{5} \underline{2.}$  |  $\frac{3}{4} \underline{5} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5$  |  
 今 日 天 上 吉 星 照, (嗦) 今 日 地 上 良 辰 吉 日,

$\frac{2}{4} 5$  - |  $\underline{5} \underline{5.}$   $\underline{\dot{1}} \underline{5.}$  |  $\frac{3}{4} \underline{5} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  
 (嗦) 欢 庆 吉 祥 幸 福。 (嗦)

$5$   $5$  |  $\frac{3}{4} \underline{2} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  $5$   $\underline{5} \underline{5}$  |  $\frac{3}{4} \underline{2} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5$  |  
 要 以 虔 诚 的 心, (嗦) 向 佛 教 菩 提 敬 香,

$\frac{2}{4} 5$  - |  $5$   $5$  |  $\underline{2} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  $\underline{1} \underline{5.}$   $\underline{5} \underline{5}$   $\underline{\dot{1}}$  |  
 (嗦) 要 使 信 念 坚 定, (嗦) 声 音 本 尊

$\frac{3}{4} \underline{5} \underline{5.}$   $\underline{2} \underline{5.}$   $5^{\vee}$  |  $\frac{2}{4} 5$  - |  $5$  - |  $\underline{5} \underline{5.}$   $5$  ||  
 是 依 靠 (嗦 嗦 嗦 嗦)。

(王世镇译词 达 瓦译配)

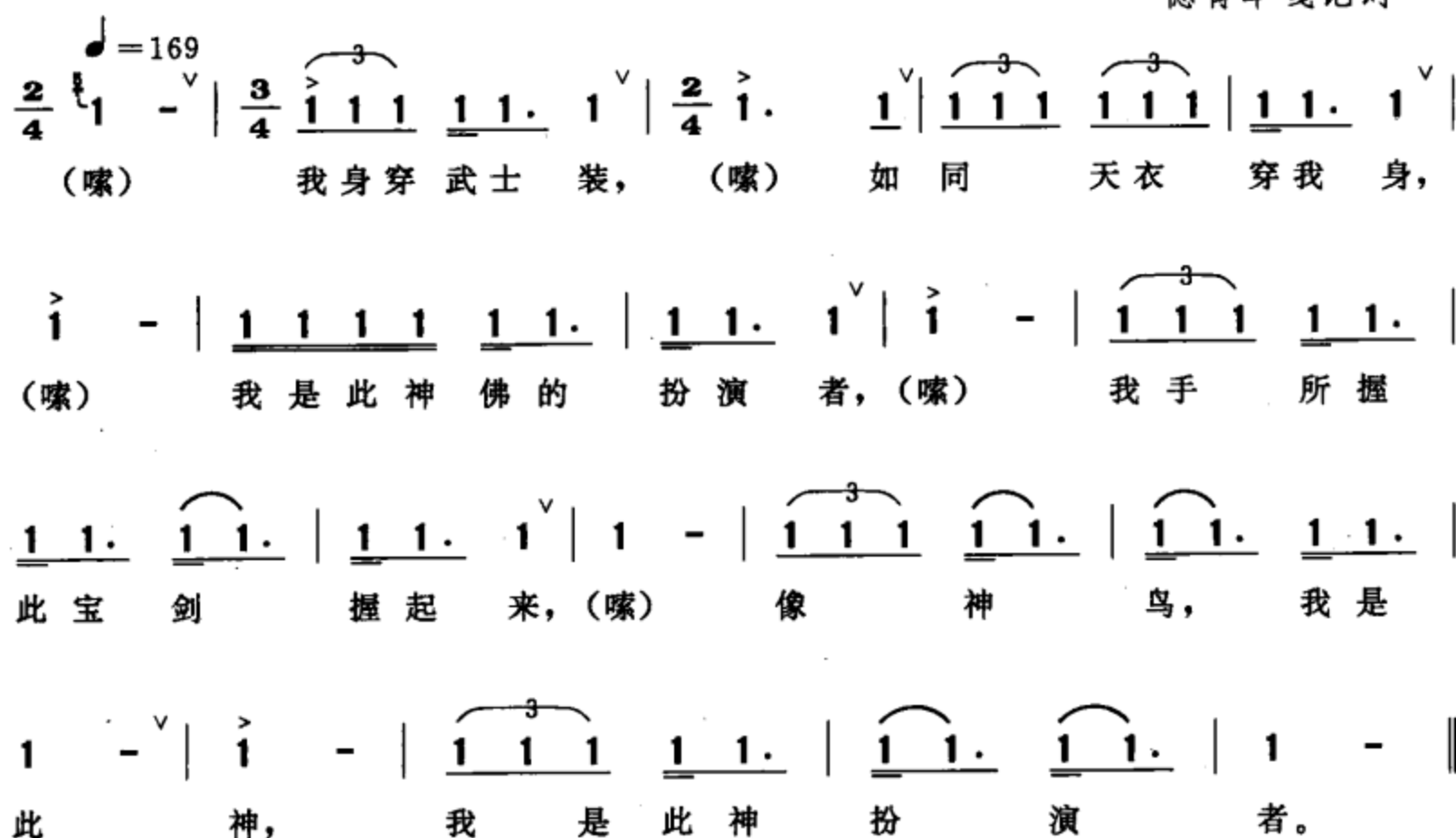
据 1996 年 5 月白曲于拉萨市旁结乡的采风录音记谱。



## 我是此神扮演者

尼玛旺久演唱  
格来记谱  
德青卓嘎记词

1 = C



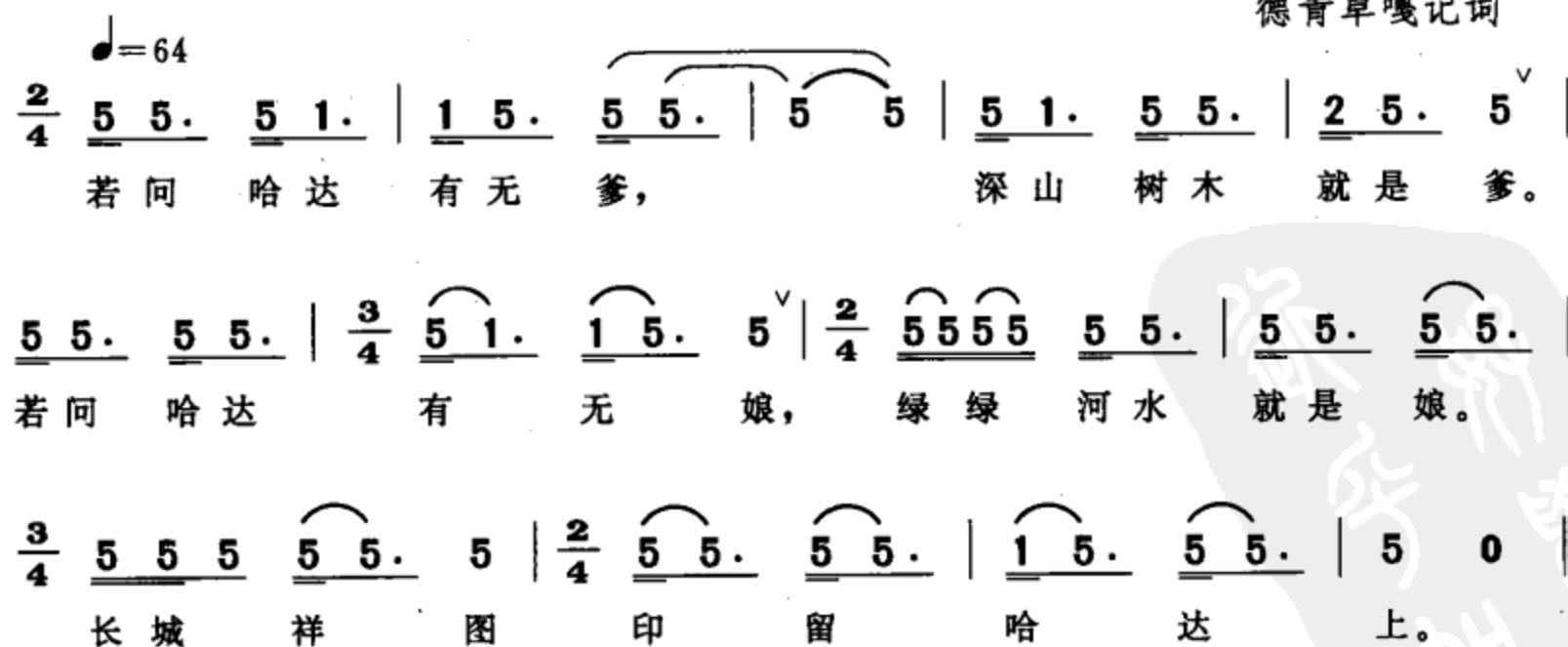
(王世镇译词 白曲译配)

据白曲于1994年林芝地区的采风录音记谱。

## 深山树木就是爹

顿桑格德演唱  
旦杰来记谱  
青卓嘎记词

1 = D



(王世镇译词 白曲译配)

据1994年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

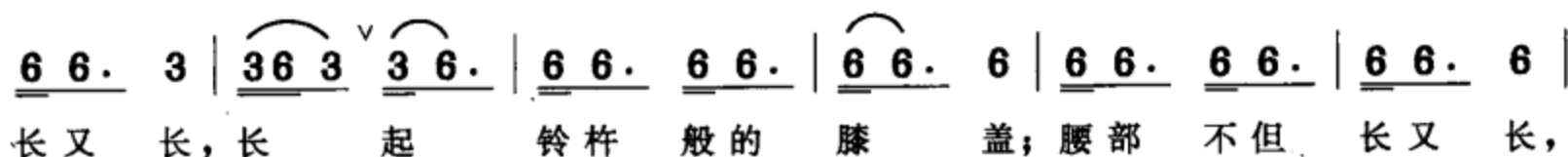
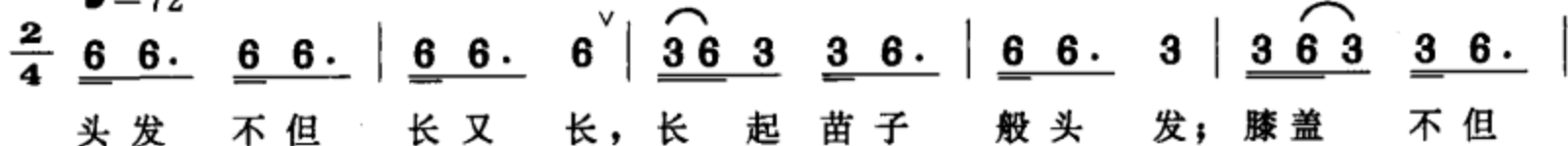


# 赞优女相貌

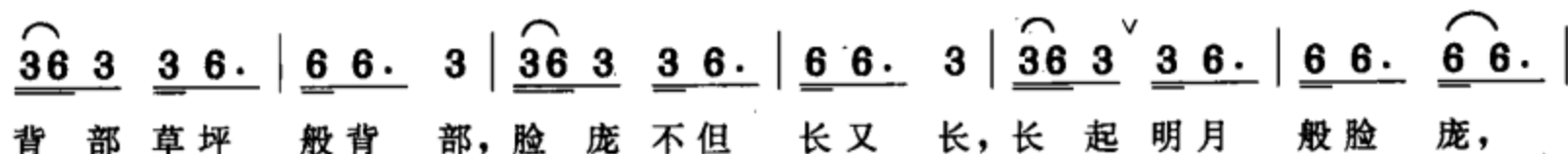
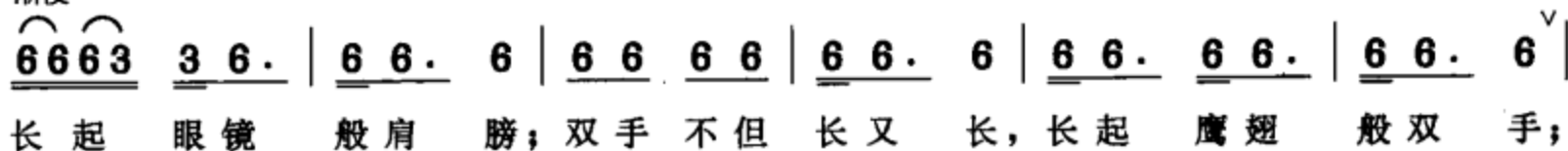
央金次仁演唱  
白曲记谱

1 = C

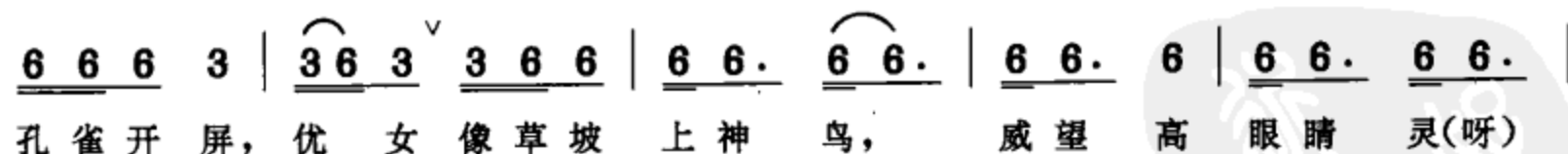
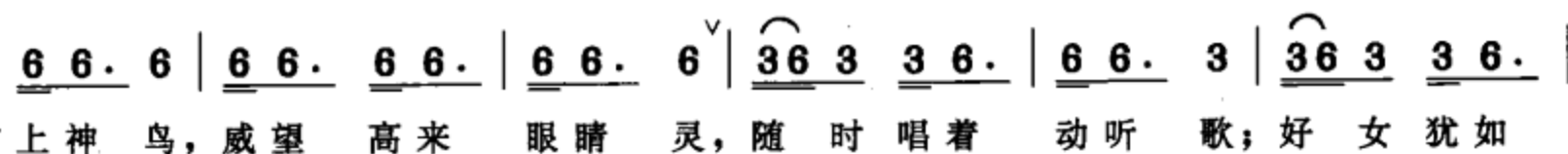
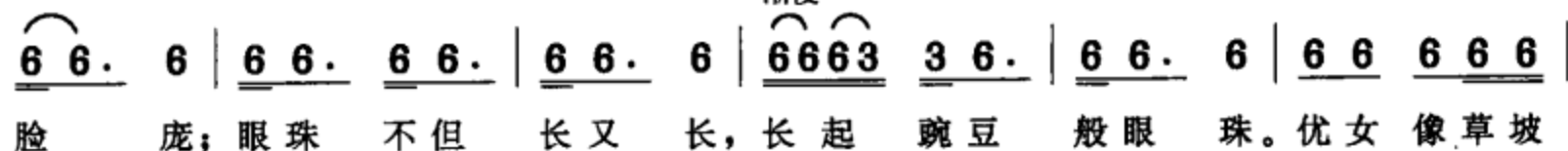
$\text{♩} = 72$



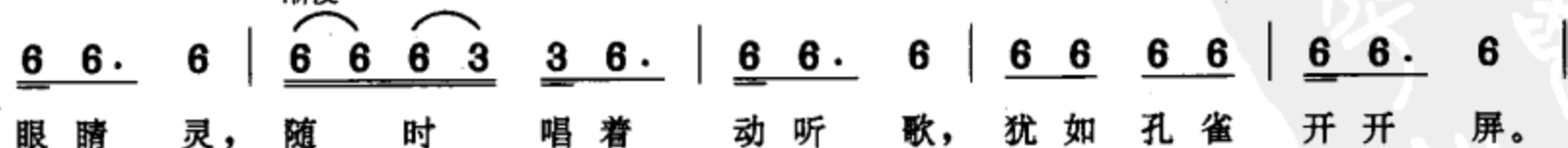
渐慢



渐慢



渐慢



(王世镇译词 白曲译配)

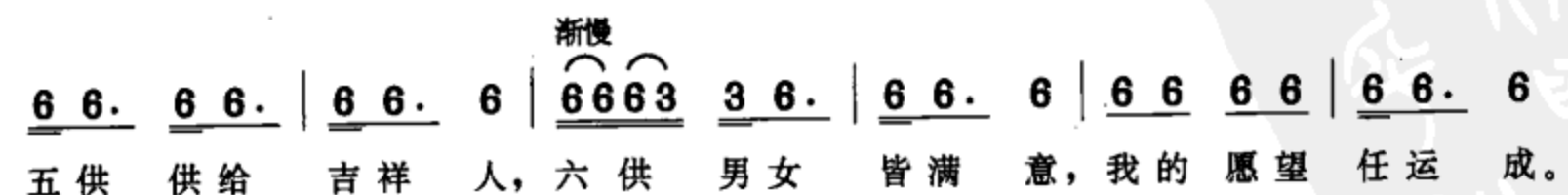
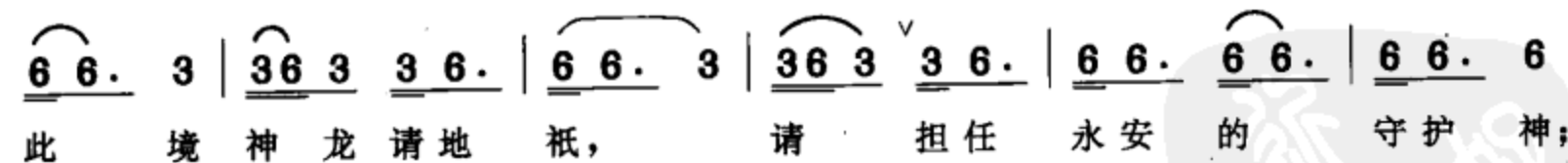
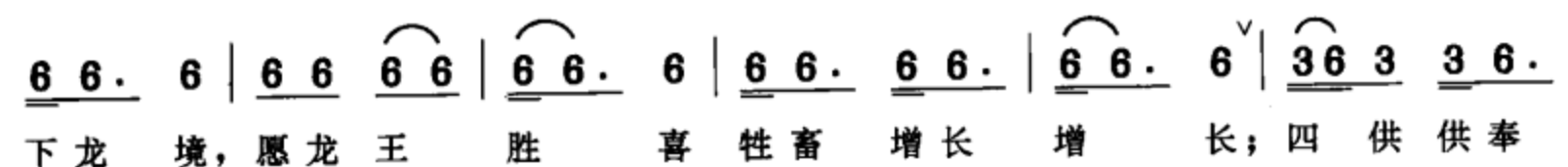
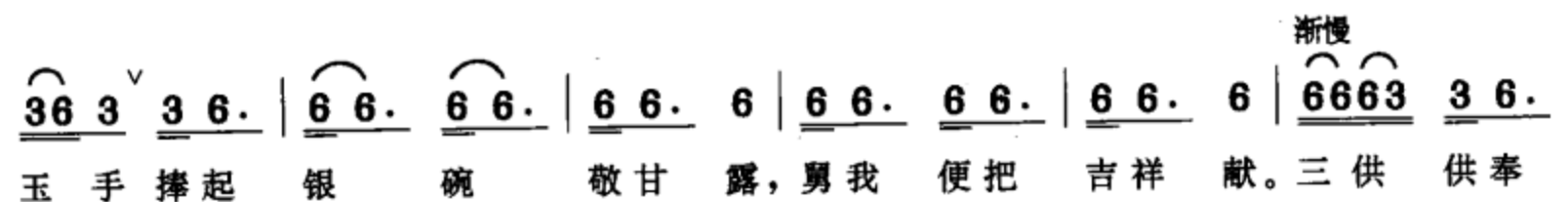
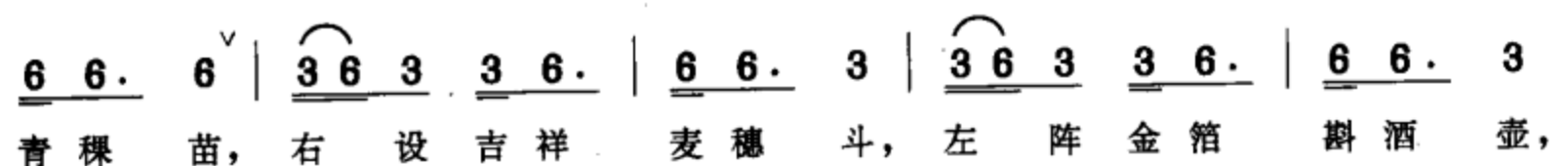
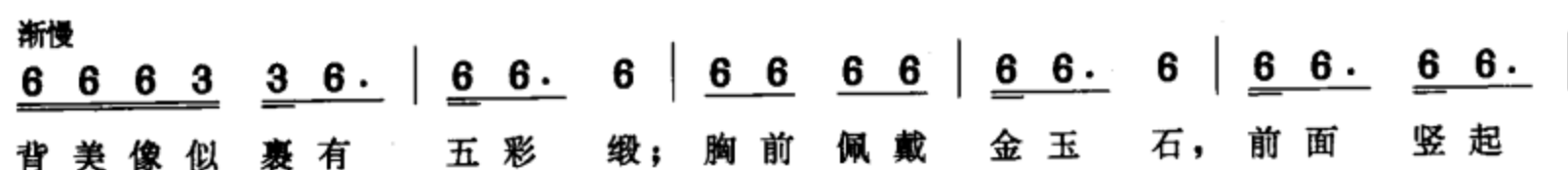
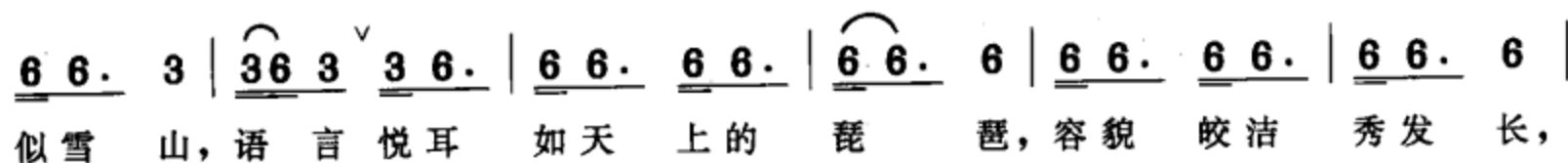
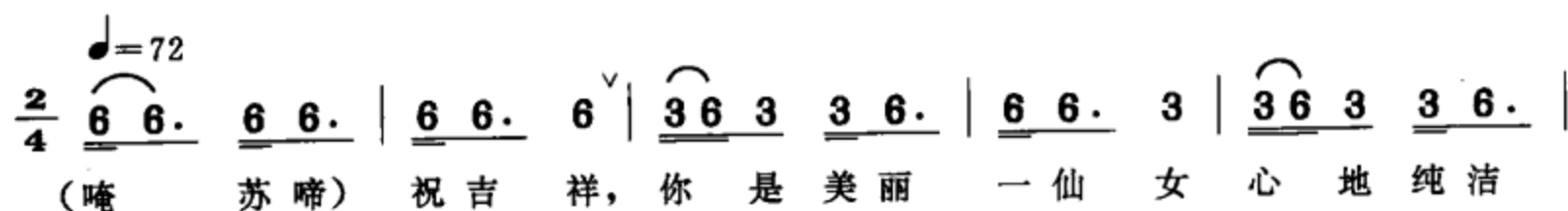
据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。



# 赞卖酒女子

1 = C

央金次仁演唱  
白曲记谱



(王世镇译词 白曲译配)

据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。



# 心情愉快身安康

央金次仁演唱  
白曲记谱

1 = D

$\text{♩} = 64$

$\frac{5}{4}$  1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 今日 天空 星斗 亮, (哦) 今日 地上 好时 光,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 今日 中间 时辰 良, (哦) 三祥 吉兆 已齐 备。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 于达 毛山 的那 边, (哦) 在苏 毛山 的那 边,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 游方 僧的 岩洞 内, (哦) 播种 三次 好欢 喜。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 回报 长出 丰年 穗, (哦) 一天 二天 和三 天,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 第三 天的 次日 时, (哦) 第三 月的 次日 中,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 禾苗 幼儿 手拉 手, (哦) 青稞 籽粒 开始 熟。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 一百 小伙 从右 割, (哦) 一百 姑娘 从左 打,



1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 颗 颗 粒 粒 落 地 上, (哦) 重 驮 就 让 犏 牛 送,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 轻 者 交 给 空 中 风, (哦) 黑 铁 锅 里 热 气 腾,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 白 铜 器 内 散 松 松, (哦) 倒 入 白 铜 面 桶 内,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 搅 拌 三 天 来 酿 造, (哦) 从 菩 提 酒 瓮 嘴 子,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 哗 哗 流 出 香 喷 喷。 (哦) 说 是 献 与 一 父 母,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 风 俗 变 成 好 时 尚, (哦) 若 献 领 袖 一 首 长,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 说 是 法 规 成 增 上, (哦) 心 情 愉 快 身 安 康。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。

## 献 哈 达

1 = F

$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 吉 祥 来 到 方 门 前, (哦) 诸 位 来 宾 听 我 言:

央金次仁演唱  
白 曲记谱



$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 东 山 猛 虎 显 斑 纹, (哦) 南 河 青 龙 在 吼 叫,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 西 滩 的 孔 雀 开 彩 屏, (哦) 北 山 寺 庙 耀 祥 光。

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝 愿 威 镇 四 邪 恶, (哦) 祈 祷 四 业 能 顺 成。

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 右 门 金 绘 吉 祥 图 (哦) 左 门 金 绘 吉 祥 图,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 门 头 上 钉 着 白 螺 槓, (哦) 上 面 绘 有 四 天 王。

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 牛 毛 帐 房 似 金 龟, (哦) 帐 绳 像 群 黑 毒 蛇,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 木 槓 好 似 檀 香 树, (哦) 帐 柱 犹 如 立 鳌 鱼,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 小 梁 皆 是 白 檀 木。 (哦) 帐 顶 好 似 狮 鬃 竖,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 帐 内 宽 似 碧 湖 濠, (哦) 帐 杆 宛 如 对 金 鱼。



$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 帐房 下面 显斑 纹, (哦) 这是 良家 大黑 帐,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 不 献 哈达 献什 么? (哦) 我除 右门 边邪 气,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝我 三亲 平安 福。 (哦) 略把 右门 抬起 来,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 不 然 帽缨 难进 门。 (哦) 略把 左门 抬起 来,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 不 然 战旗 举不 进。 (哦) 向蔚 蓝 天空 烧 香,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 战 神 一起 烧 香, (哦) 战 神 一起 变云 朵,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 白 云 变成 毛毛 雨。 (哦) 吉祥 来到 房门 前,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 ||  
 (哦) 祝 福 年年 得丰 收, (哦) 祝 福 家家 幸福 满。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。



# 祈祷永远得平安

央金次仁演唱  
白曲记谱

1 = F

$\text{♩} = 62$

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 左右 中的 三个 灶, (哦) 右灶 本是 黄金 造,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 祝愿 汉茶 不间 断, (哦) 祝愿 骡子 运茶 忙。

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 左灶 本是 白银 造, (哦) 祝愿 煮酒 不间 断,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 水田 五谷 得丰 收。 (哦) 中灶 本是 白螺 造,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 祝愿 煮奶 不间 断, (哦) 主母 牛圈 奶不 尽。

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 祝愿 粮食 堆满 仓, (哦) 祝愿 圈内 满牲 畜,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 祝愿 人寿 比岩 坚, (哦) 祝愿 坚岩 永不 毁,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 祝愿 人寿 长似 河, (哦) 祝愿 流水 永不 断,



$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 吉祥 福运 聚此 家。 (哦) 好牦牛 百母 百 牦,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 只听 厩中 马嘶 鸣, (哦) 但愿 乘马 鞍不 脱,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 白绵羊 百母 百 羔, (哦) 母羊 呼羔 声满 圈,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 但愿 放羊 不遇 豺。 (哦) 但愿 放羊 不遇 豺,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝愿 五谷 得丰 收, (哦) 祝愿 家庭 人丁 兴,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝愿 粮食 堆满 仓, (哦) 祝愿 圈内 满牲 畜,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝愿 人寿 比岩 坚, (哦) 祝愿 坚岩 永不 毁,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 祝愿 人寿 长似 河, (哦) 祝愿 流水 永不 断,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 吉祥 福运 聚此 家, (哦) 祈祷 吉祥 得圆 满,

$\frac{2}{4}$  1 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 1. 1 1. 1 ||  
 (哦) 祈祷 人人 得健 康, (哦) 祈祷 永远 得平 安。

据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。



# 赞青稞酒

央金次仁演唱  
白曲记谱

1 = C

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$  6 6. 6 6. | 6 6. 6<sup>v</sup> | 3 6 3 3 6. | 6 6. 3 | 3 6 3 3 6. |  
印 度 方 僧 岩 洞 中, 长 出 活 生 生 幼 苗, 一 天 二 天

6 6. 3 | 3 6 3<sup>v</sup> 3 6. | 6 6. 6 6. | 6 6. 6 | 6 6. 6 6. |  
又 三 天, 从 第 三 天 次 日 起 幼 苗 嫩 叶

6 6. 6 | 6 6 6 3 3 6. | 6 6. 6 | 6 6 6 6 | 6 6. 6 |  
等 同 天, 一 月 二 月 又 三 月, 从 第 三 月 次 日 起,

6 6. 6 6. | 6 6. 6<sup>v</sup> | 3 6 3 3 6. | 6 6. 3 | 3 6 3 3 6. |  
禾 穗 小 儿 手 拉 手, 青 稞 籽 穗 熟 弯 头, 一 百 小 伙

6 6. 3 | 3 6 3<sup>v</sup> 3 6. | 6 6. 6 6. | 6 6. 6 | 6 6. 6 6. |  
从 右 割, 一 百 姑 娘 从 左 扎, 装 饰 顶 端

6 6. 6 | 6 6 6 3 3 6. | 6 6. 6 | 6 6 6 6 | 6 6. 6 |  
彩 色 美, 用 块 状 土 从 上 打, 诸 重 颗 粒 落 地 上,

6 6. 6 6. | 6 6. 6<sup>v</sup> | 3 6 3 3 6. | 6 6. 3 | 3 6 3 3 6. |  
轻 者 交 给 空 中 风, 黑 铁 匠 铁 筛 里 嚓 嚓 作 响

6 6. 3 | 3 6 3<sup>v</sup> 3 6 6 | 6 6. 6 6. | 6 6. 6 | 6 6. 6 6. |  
喜 又 喜, 于 菩 提 灶 上 嚓 啦 啦 其 哩 哩, 在 一 容 器



$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\overset{\text{稍慢}}{\underline{6} \underline{6} \underline{6} \underline{3}}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6}$   $\underline{6} \underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  
 木桶里，搅拌三天作酿造，搅拌三天作酿造

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}^{\vee}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  
 倒入白净磁碗中，嘹啦啦，其哩哩，捂面若献

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}^{\vee}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  
 阿闍黎，说是佛教永昌隆永昌隆。如若奉与

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\overset{\text{稍慢}}{\underline{6} \underline{6} \underline{6} \underline{3}}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6}$   $\underline{6} \underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  
 天喇嘛，说是法轨恒宏扬，若献大哥上士夫，

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}^{\vee}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  
 说是心情能舒畅，沟头石片支得好，无需支起

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}^{\vee}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  
 天然成，不用支起无需君，是朵夏季

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\overset{\text{稍慢}}{\underline{6} \underline{6} \underline{6} \underline{3}}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6}$   $\underline{6} \underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  
 三月花，供神还需过月酒，月酒需放葡萄酿，

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}^{\vee}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  
 也需一日酿作酒，日酒酿成似甘露，黄酒需要

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3} \underline{6} \underline{3}^{\vee}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6} \underline{6.}$  |  
 去毒物，倘若黄酒不去毒不去毒，不能当做

$\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\overset{\text{稍慢}}{\underline{6} \underline{6} \underline{6} \underline{3}}$   $\underline{3} \underline{6.}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6}$   $\underline{6} \underline{6}$  |  $\underline{6} \underline{6.}$   $\underline{6}$  ||  
 接风酒，倘若黄酒不去毒，不能当做接风酒。

(王世镇译词 白曲译配)

据 1994 年于林芝地区的采风录音记谱。

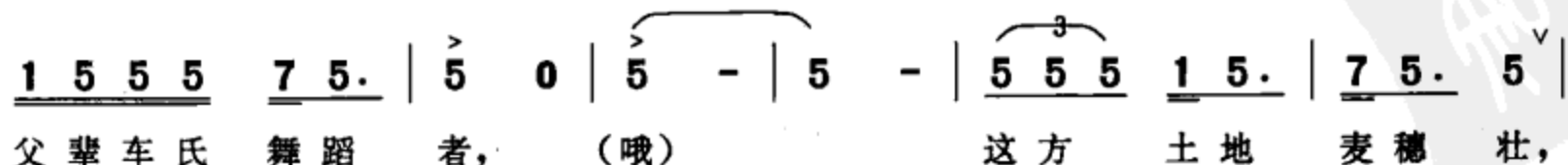
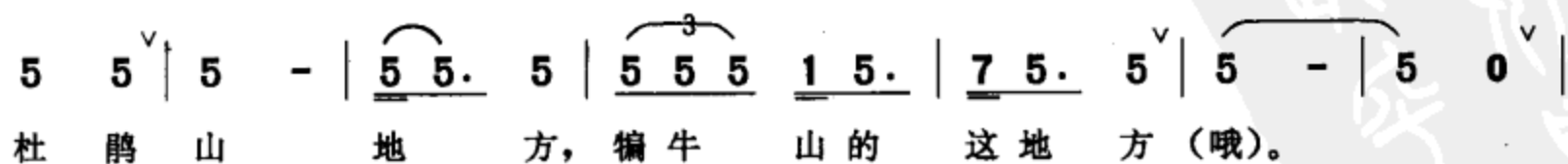
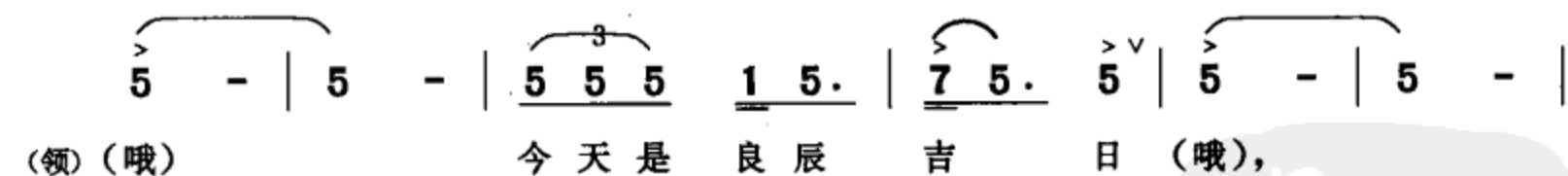
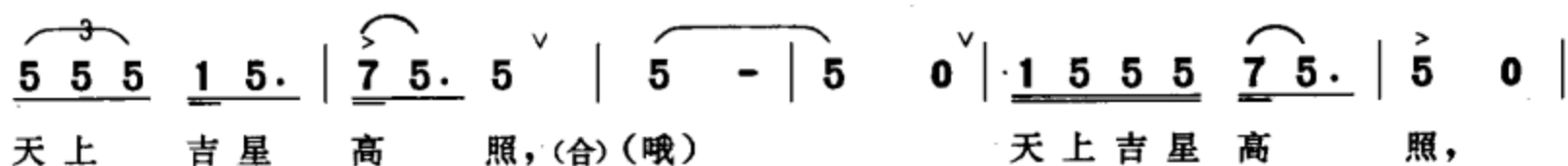
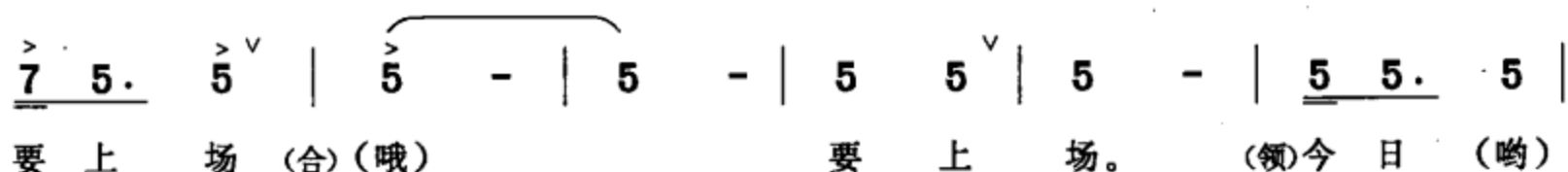
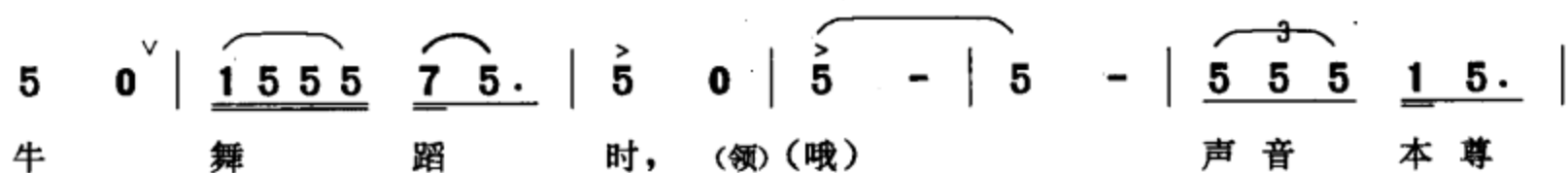
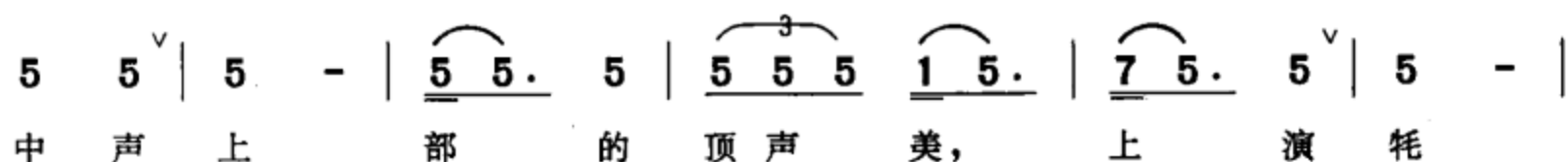
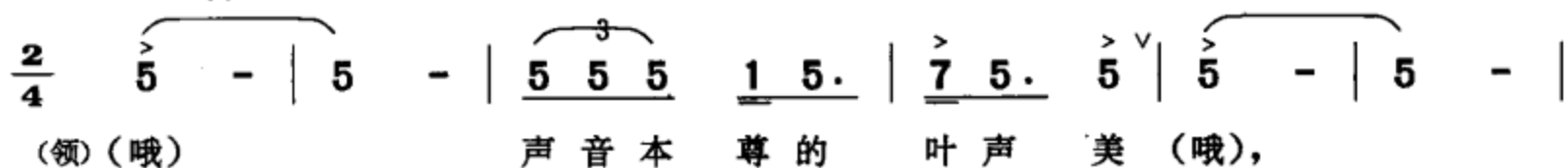


# 愿善神得胜

占格 堆演唱  
来记谱

1 = C

$\text{♩} = 63$





$\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  
 (哦) 今 天 (哟) 明 天 (哟) 和 后

$\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  
 天 (哟 哦) 和 后 天, (领)(哦)

$\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  
 在这三天的时间里(合)(哦) 时间里, 学会

$\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  
 演技 装扮 和 舞姿。(领)(哦) 头箭二箭和三箭,

$\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  
 (合)(哦) 在这三箭光景里,(哦)

$\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  
 孩 子 们 已 长 大。右 面 有 百 名 小 伙 子,(哦)

$\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  |  
 左 面 有 姑 娘 们,(领)(哦) 玩 起 细 细 牛 角 来

$\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  |  
 (合)(哦) 牛 角 来,(领)极 好 的 上 等 铁 器, 要 经 炉

$\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{0}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  
 (哦) 反 复 熔 炼,(哦)

$\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  $\overset{\cdot}{5}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\overset{\cdot}{5}$  |  
 在 欢 快 劳 动 歌 声 中(合)(哦) 歌 声 中,(领)打 铁 (哟)



$\overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ 5 \ 0^\vee \ | \ \underline{1} \ \bar{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{7} \ 5. \ | \ \overset{>}{5} \ 0 \ |$   
 炼铁 多 忙 碌 (合)(哦) 多 忙 碌。

$\overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ \overset{>}{5}^\vee \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{>}{5} \ 5^\vee \ |$   
 (领)(哦) 去除 各种 杂质 (合)(哦) 杂

$5 \ - \ | \ \underline{5} \ 5. \ 5 \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ 5 \ 0^\vee \ | \ \underline{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ | \ \underline{7} \ 5. \ |$   
 质, (领) 打造 出 纯净的铁器 铁 器, (合)(哦) 纯 净的铁

$\overset{>}{5} \ 0 \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ \overset{>}{5}^\vee \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ |$   
 器。 (领)(哦) 要以虔敬的 心 情 (哦)

$\overset{>}{5} \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ \underline{5} \ 5. \ 5 \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ 5 \ 0^\vee \ |$   
 心 情, 向佛 教 菩提 敬 香 礼 拜。(哦)

$\underline{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ | \ \underline{7} \ 5. \ | \ \overset{>}{5} \ 0 \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ \overset{>}{5}^\vee \ |$   
 要与喇嘛 比 试, (哦) 要与 头人 较 量

$\overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{>}{5} \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ \underline{5} \ 5. \ 5 \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ | \ \underline{7} \ 5. \ 5^\vee \ |$   
 (合)(哦) 较 量, 遵 守 法 令 要 做 到。

$5 \ - \ | \ 5 \ 0^\vee \ | \ \underline{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ | \ \underline{7} \ 5. \ | \ \overset{>}{5} \ 0 \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ |$   
 (哦) 在 我 看 来, (哦) 要 使 信 心

$\underline{7} \ 5. \ \overset{>}{5}^\vee \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ | \ \overset{>}{5} \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ \underline{5} \ 5. \ 5 \ | \ \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{1} \ 5. \ |$   
 坚 定 (合)(哦) 坚 定, (领) 声 音 本 尊 是

$\underline{7} \ 5. \ 5^\vee \ | \ 5 \ - \ | \ 5 \ 0^\vee \ | \ \underline{1} \ \bar{5} \ 5 \ 5 \ | \ \underline{7} \ 5. \ | \ \overset{>}{5} \ 0 \ | \ \overset{>}{5} \ - \ | \ 5 \ - \ |$   
 依 靠, (合)(哦) 声 音 本 尊 是 依 靠, (领)(哦)



$\overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5 \ 5 \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid 5 \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5. \ 5 \mid$   
 无 需 种 植 的 是 如 意 树, (合) (哦)                      如 意 树, (领) 无 需

$\overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid 5 \ - \mid 5 \ 0 \mid \overset{>}{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ 7 \ 5. \mid \overset{>}{5} \ 0 \mid$   
 梳 理 的 是 释 加 发 (合) (哦)                      是 释 加 发

$\overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5 \ ^v \mid$   
 (领) (哦)                      向 百 顶 礼 来 乞 福 (合) (哦)                      乞

$5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5. \ 5 \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid 5 \ 0 \ ^v \mid$   
 福, (领) 戴 上 它 如 同 穿 上 天 衣 (合) (哦)

$\overset{>}{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ 7 \ 5. \mid \overset{>}{5} \ 0 \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid$   
 如 同 穿 上 天 衣。 (领) (哦)                      能 与 上 座 并 排 座

$\overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid 5 \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5. \ 5 \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid$   
 (合) (哦)                      并 排 座, 我 身 所 穿 武 士 装,

$5 \ - \mid 5 \ 0 \ ^v \mid \overset{>}{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ 7 \ 5. \mid \overset{>}{5} \ 0 \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid$   
 (哦)                      如 同 天 衣 穿 我 身。 (领) (哦)                      我 是 此 神 佛

$\overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5 \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5. \ 5 \mid \overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid$   
 扮 演 者。 (哦)                      我 手 所 握 此 宝 剑, 握 起 它 来

$\overset{>}{7} \ 5. \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid 5 \ 0 \ ^v \mid \overset{>}{1} \ 5 \ 5 \ 5 \ 7 \ 5. \mid \overset{>}{5} \ 0 \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid$   
 像 神 鸟, (哦)                      我 是 神 鸟 扮 演 者。 (哦)

$\overset{3}{5} \ 5 \ 5 \ 1 \ 5. \mid \overset{>}{7} \ 5. \ \overset{>}{5} \ ^v \mid \overset{>}{5} \ - \mid 5 \ - \mid \overset{>}{5} \ 5 \ ^v \mid 5 \ - \mid$   
 我 身 后 背 天 (哦)                      生 铁,



$\underline{5} \underline{5.} \quad 5 \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad 5^{\vee} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 0^{\vee} \quad |$   
 背 起 它 后 像 天 龙 (合)(哦)

$\underline{1 \ 5 \ 5 \ 5} \quad \underline{7 \ 5.} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad 0 \quad | \quad \overset{>}{5} \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad 5^{\vee} \quad |$   
 像 天 龙。(领)(哦) 我 是 背 龙 者

$\overset{>}{5} \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 5^{\vee} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad \underline{5 \ 5.} \quad 5 \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad |$   
 (合)(哦) 背 龙 者 扮 演 者, 背 龙 者

$\underline{7 \ 5.} \quad 5^{\vee} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 0^{\vee} \quad | \quad \underline{1 \ 5 \ 5 \ 5} \quad \underline{7 \ 5.} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad 0 \quad |$   
 扮 演 者, (哦) 扮 演 者,

$\overset{>}{5} \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad \overset{>}{5}^{\vee} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad |$   
 (领)(哦) 我 是 此 神 鸟 的 (合)(哦)

$5 \quad 5^{\vee} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad \underline{5 \ 5.} \quad 5 \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad 5^{\vee} \quad |$   
 扮 演 者, (领)我 身 后 所 背 天 铁

$5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 0^{\vee} \quad | \quad \underline{1 \ 5 \ 5 \ 5} \quad \underline{7 \ 5.} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad 0 \quad | \quad \overset{>}{5} \quad - \quad |$   
 (合)(哦) 天 生 铁, (领)(哦)

$\overset{>}{5} \quad - \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad \overset{>}{5}^{\vee} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad |$   
 背 起 它 后 像 天 龙 (合)(哦)

$5 \quad 5^{\vee} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad \underline{5 \ 5.} \quad 5 \quad | \quad \overset{3}{\underline{5 \ 5 \ 5}} \quad \underline{1 \ 5.} \quad | \quad \underline{7 \ 5.} \quad 5^{\vee} \quad |$   
 天 龙, 我 是 背 龙 者 扮 演 者,

$5 \quad 5 \quad | \quad 5 \quad 5 \quad | \quad \underline{1 \ 5 \ 5 \ 5} \quad \underline{7 \ 5.} \quad | \quad \overset{>}{5} \quad 0 \quad ||$   
 叭 叭 嗦 嗦 愿 神 善 得 胜。



附词:

具备山头、山尾和山腰的神山，  
倘若不焚香祭祀此山的神佛，  
山头哪会有相同的景致。  
具备水头、水尾和水腰的河水，

倘若不取茶水于此河中，  
水的源头哪有一样的景色。  
哪会有一样的景色。  
叽叽嗦嗦，愿善神得胜。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 2005 年 5 月于拉萨地区的采风录音记谱。

## 我手中的刀

巴桑杰布演唱  
多吉记谱

1<sup>b</sup> = F

$\text{♩} = 62$

$\frac{5}{4}$  1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)我 手中 握的 这把 刀,(合)(哦)我 手中 握的 这把 刀,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)他的父亲 是拉 章的 铁,(合)(哦)他的父亲 是拉 章的 铁;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)他的母亲 是察 雅的 铁,(合)(哦)他的母亲 是察 雅的 铁;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)他的儿子 是易 贡的 铁,(合)(哦)他的儿子 是易 贡的 铁;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)三种铁 合铸 这把 刀,(合)(哦)三种铁 合铸 这把 刀。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)打 铁的 是圣 护法 神,(合)(哦)打 铁的 是圣 护法 神;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)助手是 独脚 的小 鬼,(合)(哦)助手是 独脚 的小 鬼;



1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 三 个 月 初 是 白 天 打, (合)(哦) 三 个 月 初 是 白 天 打,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 三 个 月 初 是 黑 夜 打, (合)(哦) 三 个 月 初 是 黑 夜 打;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 二 十 九 日 那 天 淬 好, (合)(哦) 二 十 九 日 那 天 淬 好。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 背 像 升 起 的 太 阳, (合)(哦) 刀 背 像 升 起 的 太 阳;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 刃 像 降 临 的 黑 夜, (合)(哦) 刀 刃 像 降 临 的 黑 夜;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 尖 像 升 起 的 月 亮, (合)(哦) 刀 尖 像 升 起 的 月 亮;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 穗 像 那 南 云 翻 滚, (合)(哦) 刀 穗 像 那 南 云 翻 滚;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 把 像 永 恒 的 金 刚, (合)(哦) 刀 把 像 永 恒 的 金 刚。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 刀 鞘 是 多 么 的 好 啊! (合)(哦) 刀 鞘 是 多 么 的 好 啊!

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (领)(哦) 好 比 是 滚 下 的 岩 石, (合)(哦) 好 比 是 滚 下 的 岩 石,



1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)像白羊群铺满草地,(合)(哦)像白羊群铺满草地,

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)镶嵌黄金斜根花格,(合)(哦)镶嵌黄金斜根花格。

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)刀把是多么的好看,(合)(哦)刀把是多么的好看,

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)像三兄弟征服敌人,(合)(哦)像三兄弟征服敌人,

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)刀尾是多么的好看,(合)(哦)刀尾是多么的好看,

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)像闪耀的五色彩虹,(合)(哦)像闪耀的五色彩虹。

1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(领)(哦)刀尾是多么的好看,(合)(哦)像闪耀的五色彩虹。

(德庆卓嘎译词 白曲译配)

据2001年于林芝地区的采风录音记谱。

## 天上出现吉日

1 = F

巴桑杰布演唱  
多吉记谱

$\text{♩} = 62$

$\frac{5}{4}$  1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 <sup>^</sup> 1 1. 1 1. 1 |

(哦)好吧好吧好吧那好吧! (哦)祭祀西藏诸神祇,



1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)再 祭 吐 蕃 三 法 王, (哦)上 祭 高 天 众 天 神,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)祭 祀 白 梵 天 神 王, (哦)祭 祀 白 梵 天 神 王。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1 1 1 1 |  
 (哦)中 祭 大 地 诸 厉 妖, (哦)祭 祀 大 妖 古 拉 格 卓。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1 1 1 1 |  
 (哦)下 祭 四 方 海 龙 王, (哦)祭 祀 龙 王 祖 纳 仁 青。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)今 日 黄 道 吉 日 天, (哦)天 口 出 现 吉 星,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)地 上 出 现 了 良 辰, (哦)三 吉 相 聚 庆 婚 典。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)兄 弟 聚 会 日 子 里, (哦)姑 娘 欢 欣 作 主 妇,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)叔 伯 弟 兄 围 圈 坐, (哦)叔 伯 弟 兄 围 圈 坐。

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)今 日 吉 星 照 头 上, (哦)要 做 何 事 开 头 顺;

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦)今 日 吉 星 照 手 上, (哦)手 到 之 处 皆 如 意。



1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 ||  
 (哦) 今 日 吉 星 照 脚 上, (哦) 脚 到 之 处 事 顺 成。

附词:

兄弟欢聚庆婚典,  
 脖上所挂的哈达,  
 是贤良喇嘛授予的哈达,  
 是贤明长官所赐的哈达,  
 是贤杰男儿英雄的哈达,  
 是贤惠母姨主家的哈达,  
 是大嘴鱼儿欢游的哈达,  
 是无比救主赏赐的哈达。  
 哈达面有不变八瑞相,  
 哈达里有不变七政宝,  
 还有不变金刚寿结图,  
 哈达中间有不变如意,  
 还有不变牲畜栏福图,  
 它是度母长寿的哈达,  
 今日献给新娘祝吉祥。

上部印度佛法福,  
 下部汉地律法福,  
 中部吐蕃粮食福,  
 西部大食财福福,  
 地下欢喜龙王福,  
 祝愿新娘聚五福。  
 哈达挥向上下中,  
 祈祷威镇四方位;  
 哈达挥向蓝天上,  
 蓝天虽不产哈达,  
 祝愿灰帽比天高。

哈达挥向金刚岩,  
 坚岩虽不产哈达,  
 祝愿生命比岩坚;  
 哈达挥向长流水,

碧水虽不产哈达,  
 祝愿人寿长似水,  
 哈达挥向新娘子,  
 祝你稳如须弥山。

祈祷从天降下福,  
 福如太阳般温暖,  
 福如月亮般明亮,  
 福如群星般众多,  
 但愿新房聚诸福。

祈祷半空降下福,  
 福如烟去般滚来,  
 福如甘雨般下落,  
 福如五谷般成熟,  
 但愿诸福聚新房。

祈祷大地招来福,  
 福如须弥山稳固,  
 福如河水流不尽,  
 福如大海般汇聚,  
 但愿新房聚诸福,  
 祝福新娘吉祥啊!

吉祥八瑞金碗中,  
 斟满甘露清美酒;  
 皆大欢喜银碗中,  
 盛满香甜酥油茶;  
 洁如明镜螺碗中,  
 注满洁白鲜牛奶,  
 吉祥饮食无不聚。



诸位嘉宾笑颜开，  
唱起悦耳动听歌，  
跳起神奇多姿舞，  
大家欢乐贺新婚，  
祝福吉祥结良缘。

诸位宾客着华服，  
笑颜犹如鲜花开；  
恭贺祝福声满堂。  
牧区的山景美，

各种牲畜满山坡，  
幸福哟，犏牛和牦牛，  
(你们)成了牲畜中的宠物。  
悠闲哟，龙王，  
上等佳品你品尝，  
上等佳品你品尝，  
水滴和河水一起流动，  
(最终)水滴要汇入河中。  
叽叽嗦嗦，愿善神得胜。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 2001 年于林芝地区的采风录音记谱。

## 闪光哈达戴在脖子上

巴桑杰布演唱  
多吉记谱

1 = F  
♩ = 62  
 $\frac{5}{4}$

(哦) 昨 晚 望 天 空 星 星 好, (哦) 今 日 看 大 地 太 阳 暖。

(哦) 在 日 月 星 吉 祥 时 刻, (哦) 这 把 霹 雳 般 的 宝 刀,

(哦) 刀 把 由 毒 刺 木 做 成。 (哦) 如 前 面 遇 到 敌 人 时,

(哦) 挥 刀 斜 劈 断 他 上 身, (哦) 挥 刀 削 掉 三 角 心 脏,

(哦) 刀 断 命 脉 血 液 库, (哦) 沸 腾 的 热 血 洒 地 上。

(哦) 爱 吃 肉 的 苍 蝇 和 虫, (哦) 让 他 们 三 季 腻 烦 肉。



1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 将 敌 人 头 奉 献 头 人, (哦) 我 得 到 好 头 人 奖 励:

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 减 免 我 三 年 的 差 役, (哦) 朋 友 献 我 英 雄 哈 达,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 少 年 敬 我 庆 功 酒, (哦) 闪 光 哈 达 戴 在 脖 子 上。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 永保平安无灾害

1 = F

巴桑杰布演唱  
多 吉记谱

$\text{♩} = 62$   
 $\frac{5}{4}$  1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 引 上 三 十 三 天 处, (哦) 说 唱 是 我 年 幼 童,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 战 神 是 格 萨 尔 王, (哦) 身 色 白 净 如 皮 色,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 如 一 岩 雕 之 利 爪, (哦) 将 此 似 争 之 头 中,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 戴 于 姑 娘 阿 达 身, (哦) 请 身 跳 起 金 刚 舞,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 头 有 白 毛 是 雕 翎, (哦) 甲 冑 上 有 日 月 对,



1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 ||  
 (哦) 诸 护 法 神 作 准 备, (哦) 战 神 之 神 从 此 成。

附词:

今日天空星斗亮,  
 今天地上好时光,  
 祥瑞吉兆皆备齐,  
 还有战神神牦牛,  
 优胜成后守坚营,  
 战神所赐白甘乳,  
 供要供给战神用;

沟头山顶石片美,  
 儿从美形祖您生;

山腰腰带系得好,  
 精品毛布所制成;

山下白铁打得好,  
 无需打造形自成;

山上石片盾牌美,  
 无需造者不用支,  
 彼石片盾是花朵;

山坡白石片画得好,  
 无需绘制是轴画花;

山角冰块敲得好,  
 无需铁匠不用敲,  
 冬寒三月冰凌块,  
 喔, 诸等所喜者。

今日天空星斗亮,  
 今天地上好时光,  
 若去中间是吉日,  
 天然吉兆今安排;

士夫分等上中下,  
 上士胸怀坦荡荡,  
 枣骝马跑程比不了;

中士胸怀同天空,  
 是白胸雄鹰翱翔处;

下士胸怀似奶牛,  
 经常无有活动处,  
 喔, 诸位战神众。

叭告, 叭告,  
 山头皑皑白雪盖,  
 山坡长满檀香林,  
 山下平湖自旋转,  
 从雪山嘴流一水,  
 玛旁湖水具三美:  
 不源雪生睫毛者,  
 上游喜生天女者,  
 下游高大陵墓者,  
 水是玛旁湖水王;

帕塘平坝有三美:  
 坝首良驹宝马用,  
 坝中蓬毛牦牦用,  
 坝尾白财绵羊用,  
 此是帕塘坝三美。

首先从西方圣境印度迎请法,  
 愿从西方印度法运来,  
 愿从东方汉地寿运来,  
 愿从巴喀地方马运来,  
 愿从盖毛地方畜运来,  
 愿从大食地方财运来,



愿波密所住一男福运来；

今日此处福运来，  
由从天空好运降，  
获得一把日光刀，  
如雅普树地下跑，  
通过狭地有一福，  
福如江河浪涛涌，  
福如东海旋转流，  
从天正中求福祉，  
福如祥云弥漫来，  
福如细雨蒙蒙降，  
如母生子(本利)  
今日降下吉祥福，  
上方天女雪山者，

中间妖女大宝者，  
下方龙女支流者，  
降下今日吉祥福；

从东方吉祥境地招来吉祥长寿灌顶，  
从南方丛林境地召来吉祥长寿灌顶，  
从西南罗刹邻境召来吉祥长寿灌顶，  
从地下的土石上召来吉祥长寿灌顶，  
唯愿一切福祉皆聚此，  
愿不断持取农财运，  
愿常得受酒席福，  
唯愿衣禄常发展，  
唯愿吉祥如意咸美满，  
阿妈愉快体健康，  
永得平安无灾殃。

(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 大吉大利

1 = F

$\text{♩} = 62$

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

$\frac{5}{4}$  1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 吉 祥 大 吉 大 利 啊! (哦) 今 日 天 上 吉 星 高 照 (哟)

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 今 日 地 上 呈 吉 祥, (哦) 今 日 到 处 产 牛 犊,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 庆 祝 三 吉 汇 一 起, (哦) 庆 祝 三 吉 汇 一 起。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 我 在 今 日 大 清 早, (哦) 白 屋 顶 上 煨 神 香,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
(哦) 牛 毛 帐 顶 竖 经 幡。(哦) 我 等 渐 渐 走 过 来,



1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 千 只 牦 牛 来 欢 迎, (哦) 牦 牛 多 如 布 乌 云。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 我 等 逐 渐 走 近 时, (哦) 万 只 绵 羊 来 迎 接,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 绵 羊 多 如 山 堆 雪。(哦) 我 等 渐 次 走 过 来,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 百 匹 骏 马 在 欢 迎, (哦) 我 在 白 坡 草 坪 上。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 牵 回 四 蹄 能 飞 马, (哦) 马 儿 鞴 了 宝 鞍 鞮,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 我 去 紫 色 库 房 中, (哦) 穿 上 华 服 戴 宝 饰,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 解 下 金 鞍 走 进 屋, (哦) 堂 屋 聚 满 诸 福 物。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 叔 伯 戴 上 六 宝 饰, (哦) 母 姨 前 来 献 茶 酒。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 我 那 闪 电 般 红 马, (哦) 罩 有 彩 虹 般 马 嚼,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 我 骑 上 马 似 青 龙, (哦) 带 上 猛 虎 般 男 伴。



1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 右 山 好 似 挂 白 羊, (哦) 左 山 犹 如 伸 红 绵。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 草 坪 就 像 铺 药 草, (哦) 河 流 宛 如 供 神 水,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 马 群 同 乐 共 嬉 闹, (哦) 幼 驹 也 在 凑 热 闹。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 我 等 缓 缓 走 过 来, (哦) 只 见 六 位 藏 人 迎,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 定 是 接 我 手 中 马。(哦) 你 若 是 个 接 马 人,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 请 莫 走 近 马 右 边。(哦) 右 边 有 我 金 马 嚼,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 马 嚼 刻 有 对 金 鱼, (哦) 倘 若 走 近 马 右 侧,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 只 怕 金 嚼 失 光 彩。(哦) 请 别 靠 近 马 左 边,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 左 边 有 我 银 马 嚼, (哦) 马 嚼 刻 有 双 熬 鱼。



1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 你 若 走 近 马 左 侧, (哦) 只 怕 摸 掉 熬 鱼 纹。

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 请 莫 靠 近 马 头 前, (哦) 马 头 罩 有 晶 护 镜,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 镜 中 有 马 头 金 刚, (哦) 经 过 三 次 神 加 持,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 只 要 遇 敌 必 战 胜。 (哦) 倘 若 靠 近 马 头 前,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 只 怕 诸 神 遇 凶 煞。 (哦) 前 面 所 言 是 玩 笑,

1 1 1 1 1 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 玩 笑 本 是 装 饰 品, (哦) 若 是 各 地 无 玩 笑,

1 1 1. 1 1. 1 1. 1 | 1 1 1. 1 1. 1 |  
 (哦) 这 个 地 方 是 哑 地。

(德庆卓嘎译词 白曲译配)

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。



# 折 嘎

## 概 述

“折嘎”，藏语译音，意为吉祥的祝愿贺辞。是民间说唱艺人逢年过节和喜庆盛会等场合，为主家祈福迎祥的贺辞。折嘎也是民间对折嘎艺人的俗称。

“折嘎”起源于本教时期的祭祀祝赞。据学者考证：“聂赤赞普在修建容布纳岗宫的时候，曾讲说本波教的《辛氏之牟嘉法门》，这就是最早的‘折嘎’形式，因为本波教崇拜大自然，认为万物有灵，重祭祀，崇尚巫术，因而修房造屋时都要请巫师或祭司选择地基”，<sup>①</sup>举行煨桑祭祀，口念祝诵赞辞，其目的是驱鬼逐疫。这种形式就是最早的折嘎，巫师即最早的折嘎演唱者。

据藏文史籍《西藏王臣记》载：“莲花生大师降伏了一切八部鬼神，令他们立下誓言，制定诸神所喜的祭祀物品，又说出了镇伏凶神的歌词，在虚空中作金刚舞，并加持地基后，藏王身着白缎袍，手持黄金锄，掘开地基……”这里就反映了8世纪桑耶寺修建时，莲花生大师和印度显教大师寂护一起举行盛大法会，为桑耶寺动工主持开光仪式，开光仪式第一项就是用古老的折嘎形式进行的。

随着历史的不断发展，折嘎表演逐渐在民间用于春播秋收、修房造屋、盛大聚会、喜庆典礼等场合，并且率先单独表演，民间艺人以此作为谋生的工具，赋予它以更多的娱乐性、风趣性。相传五世达赖喇嘛从山南琼结被迎至拉萨途中，各个城镇有僧俗群众夹道欢迎，其时两侧是载歌载舞的“卓巴谐玛”（歌舞队）和“阿吉拉姆”（藏戏队），中间是赞祝吉祥的折嘎艺人。

过去折嘎的说唱者，大都是流浪艺人，或是四处飘零流浪的乞丐，他们手拿木棍，怀揣木碗，肩披山羊皮面具，从一个村庄到另一个村庄，从一个城镇到另一个城镇，以他们吉祥如意祝词，风趣幽默的表演，博取主人的欢欣，乞求一些施舍。每逢藏族传统节日，城乡集市贸易盛会，或者喜庆欢乐的场合，往往都有折嘎艺人的表演。藏历正月初一，按照传统

<sup>①</sup> 参见马成富《解析藏族曲艺中的活化石〈折嘎〉曲种》，《西藏艺术研究》2003年2期。



风俗,折嘎艺人要在启明星升起的时分,来到各家各户的门口高呼“啦吉咯!”,意为“神胜利了!”然后开始说唱折嘎,主人便高高兴兴地打开大门,开始庆祝新年的活动。因为人们相信,在折嘎说唱中开门意味着大吉大利,全年会有幸福和平安。20世纪五六十年代,西藏和平解放和民主改革以后,折嘎说唱艺术获得了新生,它作为藏族的一种曲艺形式,被搬上了舞台,在许多专业和业余文艺团体的节目里,不但有单人折嘎,还有双人、三人和多人折嘎,甚至又编演了折嘎小品和小戏,宣传政府的政策,赞颂新人新事新风尚,很受藏族人民欢迎。

传统的折嘎唱词,内容大都相近,开始是祝福吉祥和丰收,述说自己从哪里来,到何处去。然后以夸张的词语,赞颂自己的三种道具:木棍、木碗和山羊皮面具;赞颂自己的身体和装饰;赞颂主人的茶好酒香、食物丰盛等等。由于说唱的时间、地点、对象的不同,唱词也会有所差异,有述说折嘎形成历史,有赞颂山川、寺庙特色,有描写各地风俗习惯的,也有对长官、财主讽刺挖苦的。因此,折嘎唱词有相当大的即兴创作成分。演唱者不但要吐词清晰,口齿伶俐,而且要掌握丰富多彩的语言,有一定的口头创作才能。

折嘎撷取了民间流传的故事,加入幽默、诙谐、生动的俗话和谚语,才得以日益发展,形成一种独特的说唱艺术。这种说唱艺术形式的基本组成部分,包括三个段落,即一是开场白,二是演唱正文,三是以吉祥贺辞收尾;又有四种主要艺术手段,即说、唱、逗、表;有三件主要道具,即面具、木棍和木碗。康地区(昌都等地)的折嘎道具还有一支木剑,但没有木碗。说唱折嘎时,依据各地的风俗习惯、景物环境,触景生情地编唱内容,因而演唱灵活机动、千变万化。藏族群众十分喜欢这些折嘎艺人,称他们为喜庆吉祥的使者。折嘎自己也自称为“吉祥的象征”,说自己是“身白犹如雪山,心白犹如牛奶,意白犹如奶酪,是具备三白的化身”。折嘎的表演形式生动活泼,说唱内容丰富,语言精练生动,擅长极度渲染夸张。说到高兴处给人以豪放的美感享受,说到风趣处让人捧腹大笑,该颂扬的地方热情地颂扬,该讽刺的地方无情地讽刺。

折嘎的演唱分说和唱两部分,以说为主。念说词时,带有吟诵的味道。演唱形式是单人站唱,并来回走动进行表演,有时也加些舞蹈动作。折嘎音乐明显具有诵唱性,反复演唱时,曲调变化较小。音域不宽,多数在六度音程范围内。常在演唱中使用顿音加强语气。

折嘎,说时用一种特殊声调,口若悬河,滔滔不绝;演唱的旋律明快流畅,念诵性较强,反复时曲调变化很小,旋律起伏不大,有的只用四个音组成曲调。均采用五声调式音阶,常用羽调式;多由上下两个乐句构成,是短小精练的分节歌。节拍基本为 $\frac{2}{4}$ 拍,音乐的节奏感较强,并且有舞蹈性,往往在乐句的第三、四拍力度突出。传统“折嘎”的说唱词大同小异,表演时不但要吐词清晰,口齿伶俐,而且要掌握丰富多彩的地方方言艺术,方能感人至深。折嘎演唱时常用的节奏为:



X X    X X | X X    X | X X    X X | X X    X |

流传于民间的“折嘎”说唱艺术，大致可分为卫藏、康区和藏北三种风格。卫藏指拉萨、山南、日喀则等地，康区指昌都等地，藏北指那曲等地，在这二个地域流传的折嘎，在说唱内容、方言语音和歌调表演等方面有地区特色的差异。

卫藏风格的折嘎，以农业生产的生活习尚为主要内容，演唱时用卫藏方言，语调或圆润饱满，或高亢清晰。一般常用的曲调为：

例 1：

1 = E

$\text{♩} = 112$

选自《高原山川》唱段  
(洛珠、边觉演唱)

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |

右 边 挂 的 这 银 须， 象 征 皑 皑 雪 山 群，

$\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  ||

左 边 挂 的 这 黑 须， 象 征 高 原 山 川 景。

(采自山南地区)

1 = G

$\text{♩} = 96$

选自《拉孜折嘎》唱段  
(宁日活佛演唱)

$\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{6}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{32}$  |  $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  | (下略)

来 自 快 乐 之 地 (咳)， 来 到 幸 福 家 园 (咳)， 见 到 祥 物 山 羊 (咳)，

(采自拉孜地区)

藏北牧区(多康地区)风格的折嘎，其唱词内容与牧业的生产、生活有密切的关系。常用的旋律骨架与卫藏大同小异，但演唱时常运用附点音符和顿挫鲜明的重音，使音乐具有特有的风格。演唱中说白的吟咏性较强，接近于歌唱。

例 3：

1 = G

$\text{♩} = 126$

选自《平安无灾殃》唱段  
(次仁占堆演唱)

$\frac{2}{4}$   $\underline{2}$   $\underline{2}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$  |  $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{0}$  |  $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{1}$   $\underline{1}$  |  $\underline{1}$   $\underline{1}$   $\underline{0}$  | (下略)

不 变 金 刚 心 吉 祥， 佛 的 身 语 音 吉 祥。

(采自那曲地区)

折嘎这种艺术形式，目前民间仍有流传，特别是在藏历新年时，折嘎艺人挨家挨户去说唱，祝福人们平安吉祥。



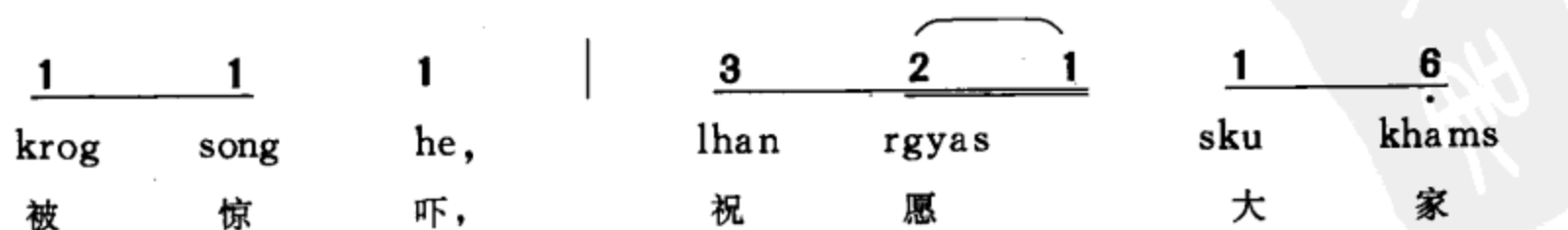
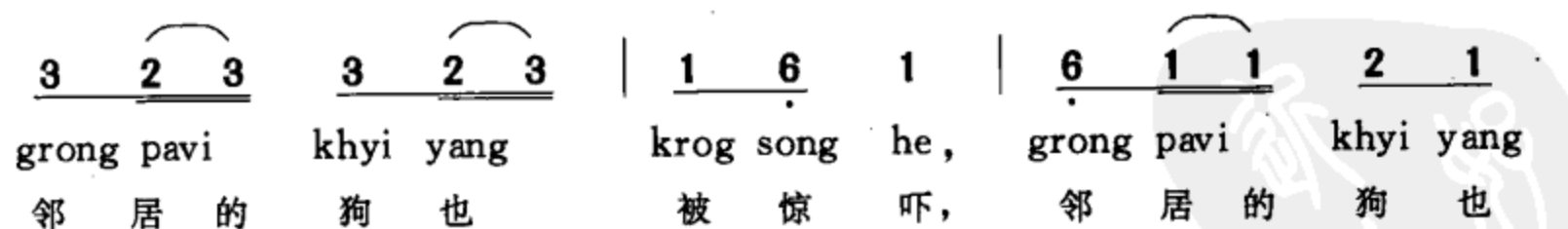
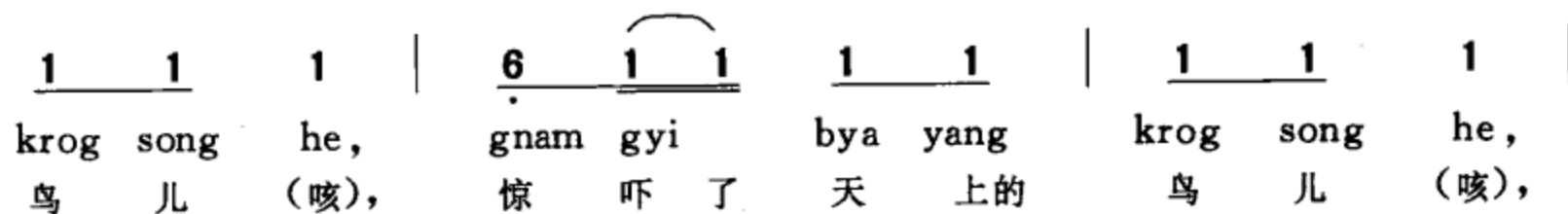
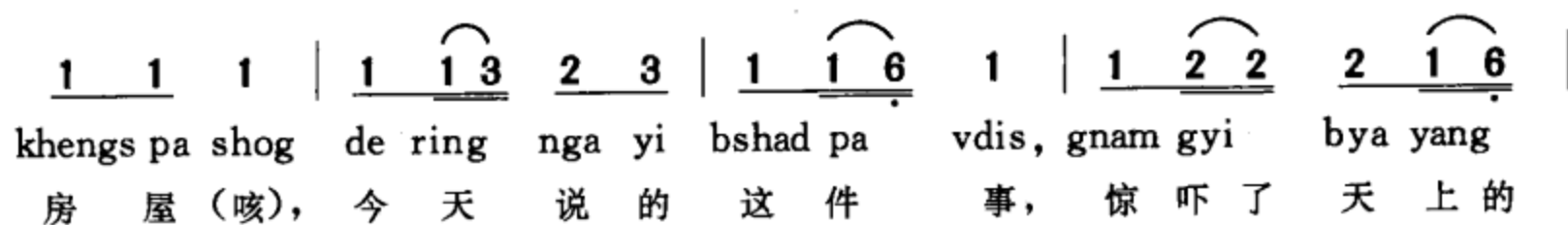
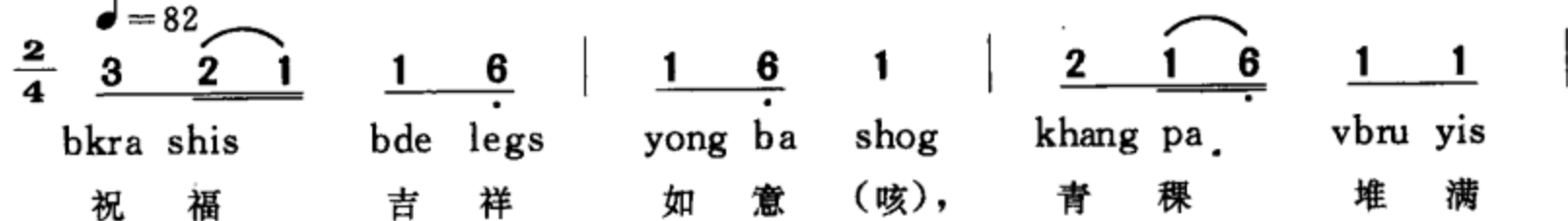
# 基本唱腔

## 祝愿大家得幸福

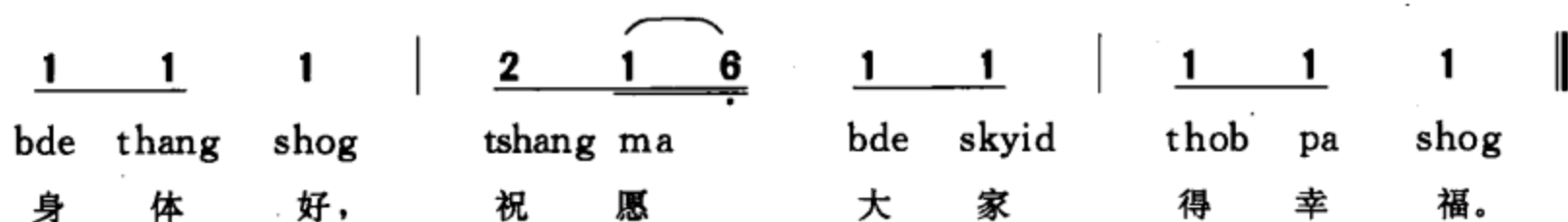
贡白 演唱  
嘎曲 记谱

1 = F

$\text{♩} = 82$







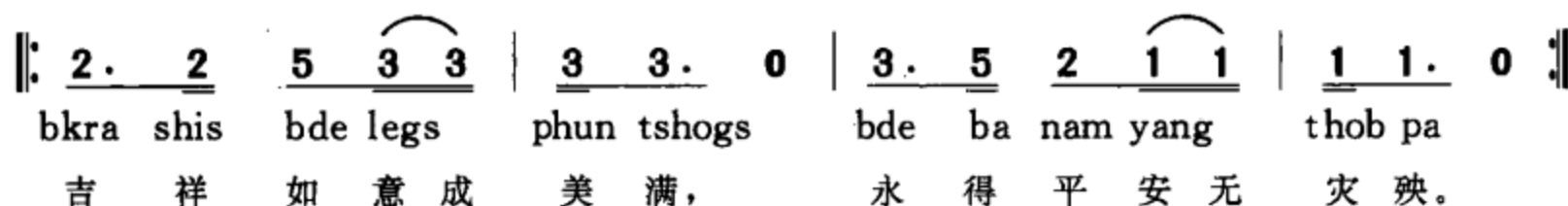
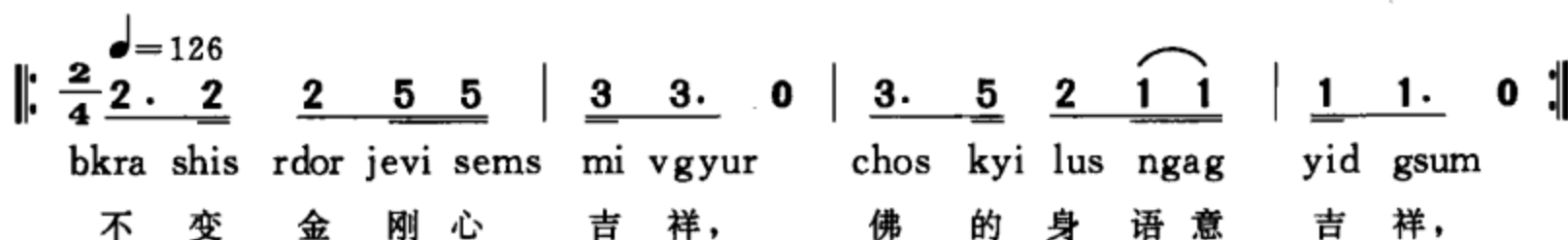
(白 曲译词、译配)

据 1996 年白曲赴山南浪卡子的采风录音记谱。

## 永得平安无灾殃

1 = G

次仁占堆演唱  
扎西洛布记谱



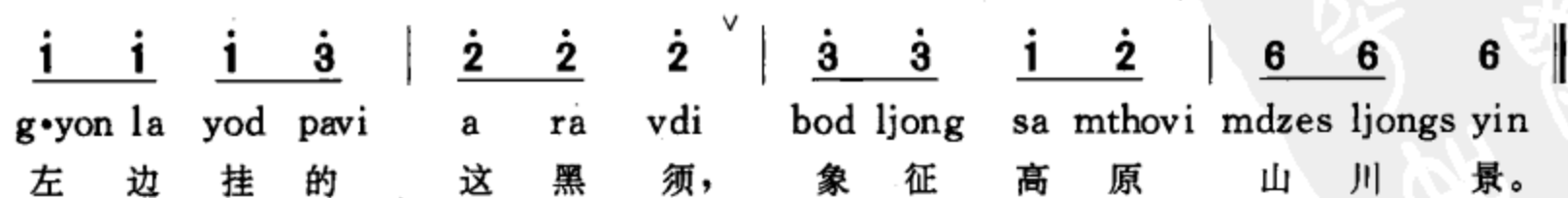
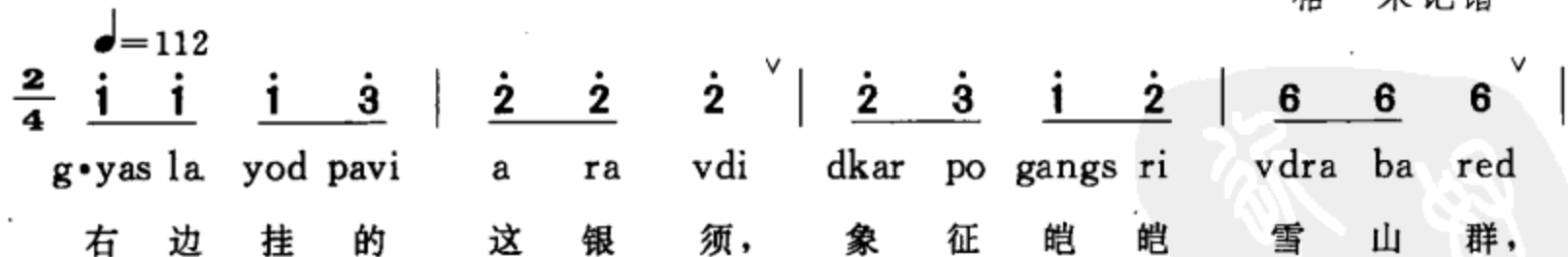
(白 曲译词、配曲)

据 1991 年于那曲地区的采风录音记谱。

## 高原山川

1 = E

洛边格演唱  
珠觉来记谱



(白 曲译词、配曲)

据 1998 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

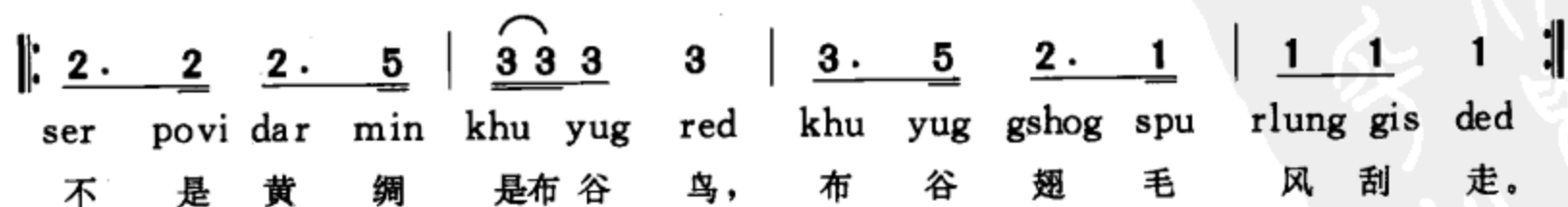
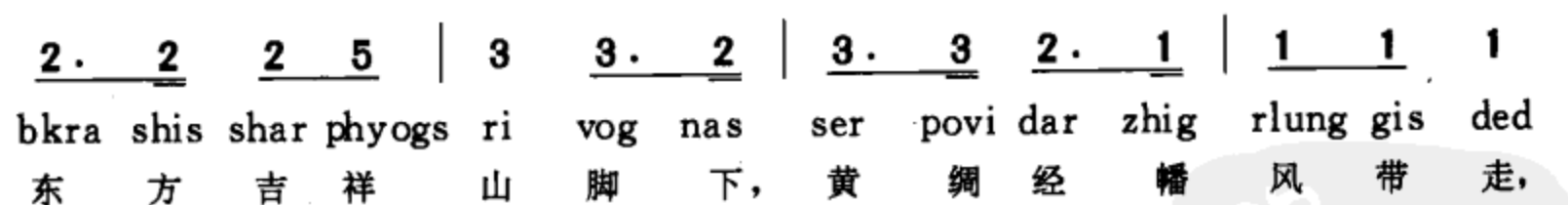
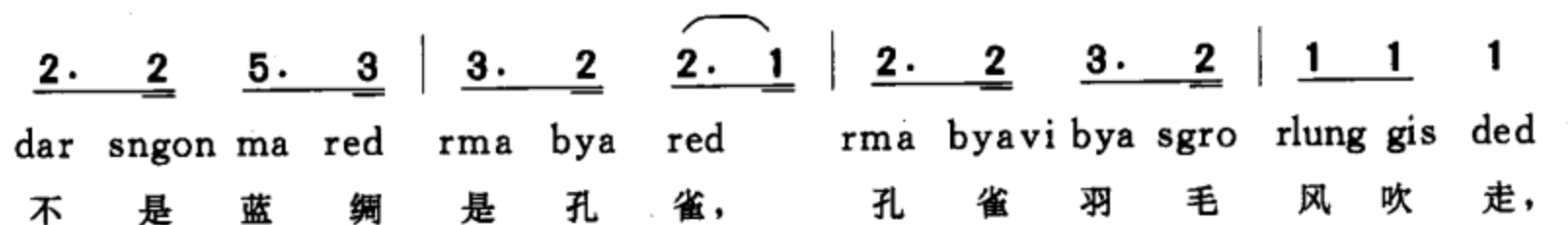
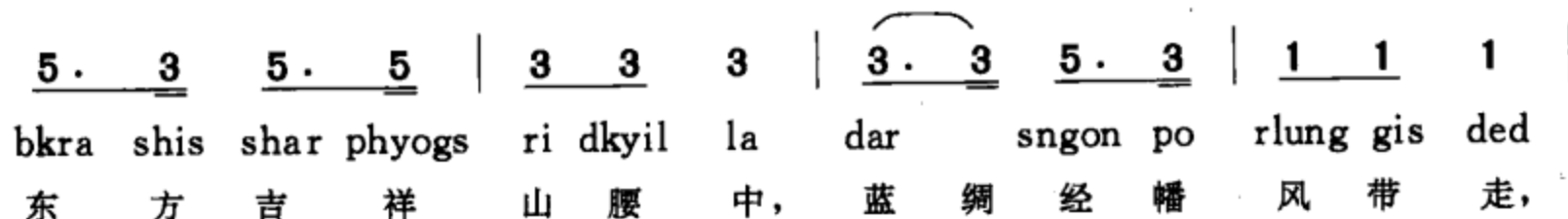
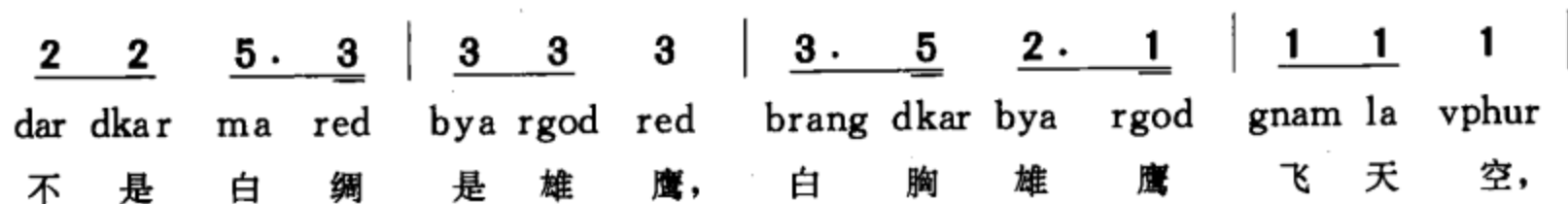
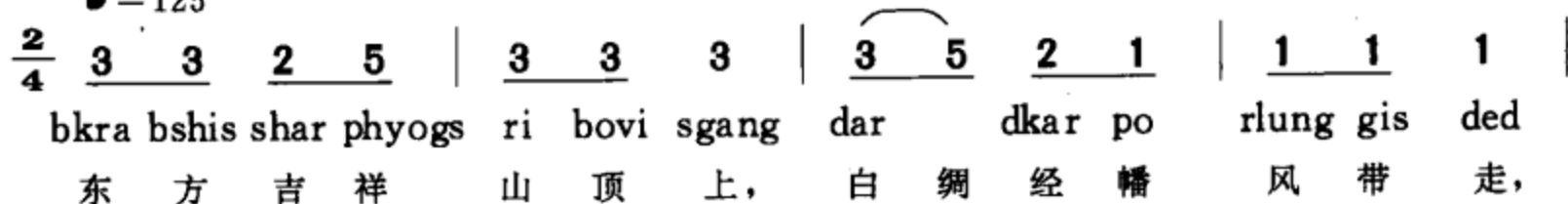


# 东方吉祥山顶上

次仁占堆演唱  
扎西洛布记谱

1 = G

$\text{♩} = 125$



(白 曲译词、配曲)

据 1991 年白曲于那曲地区的采风录音记谱。

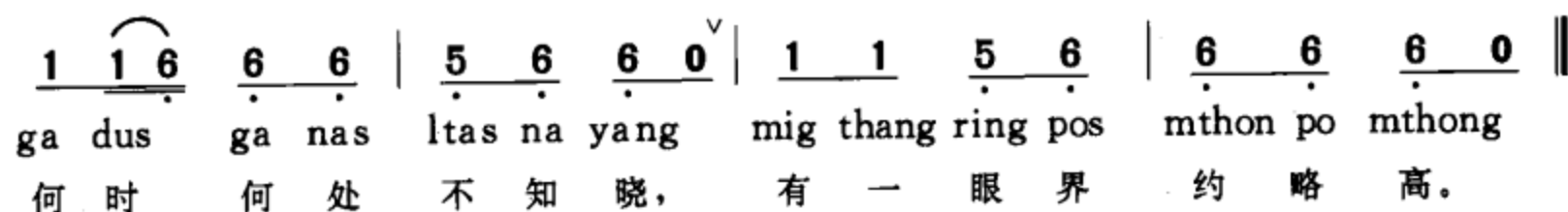
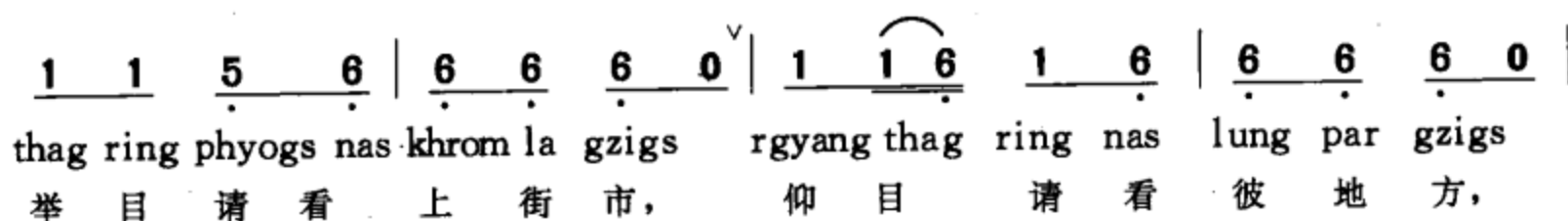
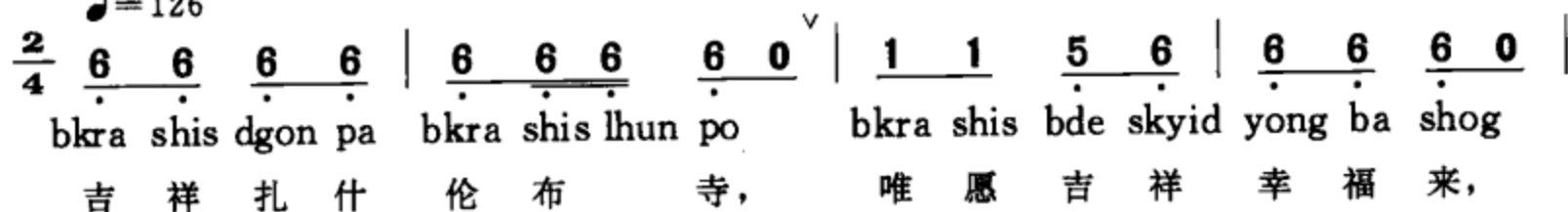


# 吉祥扎什伦布寺

尼玛旺久演唱  
格 来记谱

1 = G

$\text{♩} = 126$



(白 曲译词、配曲)

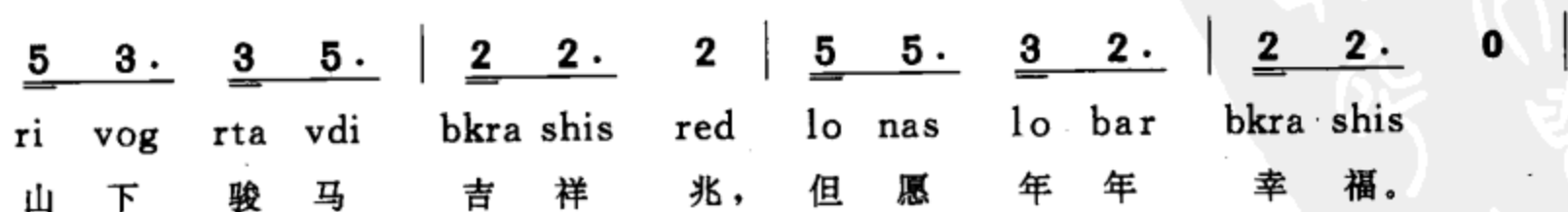
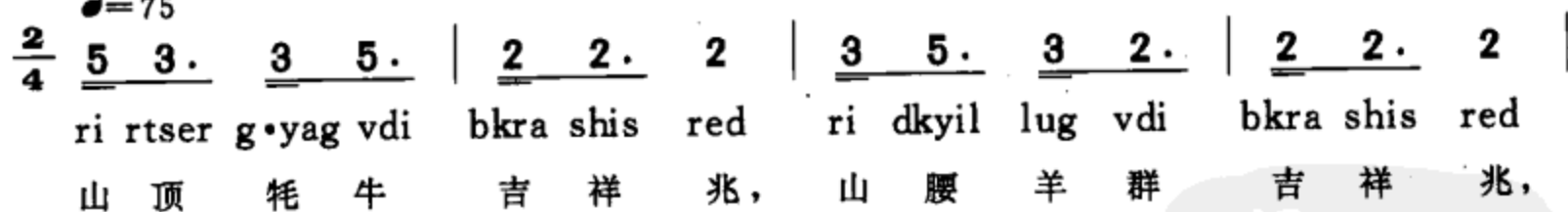
据2001年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

# 但愿年年幸福

扎西顿珠演唱  
仁 青记谱

1 = C

$\text{♩} = 75$



(白 曲译词、配曲)

据1998年白曲于山南地区的采风录音记谱。

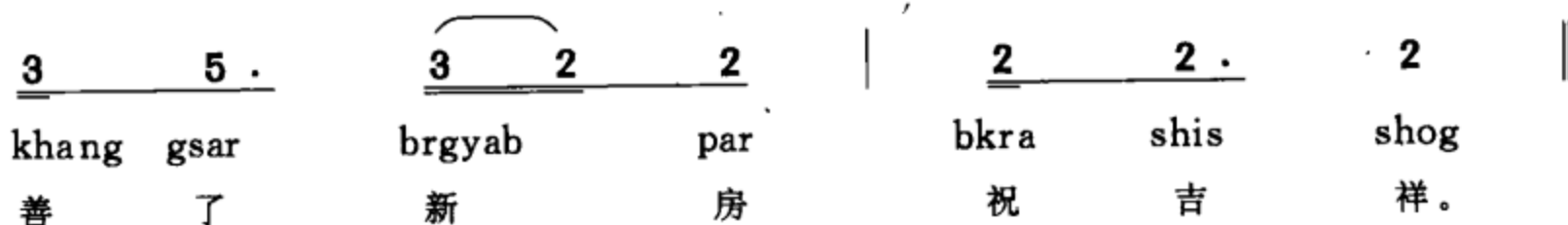
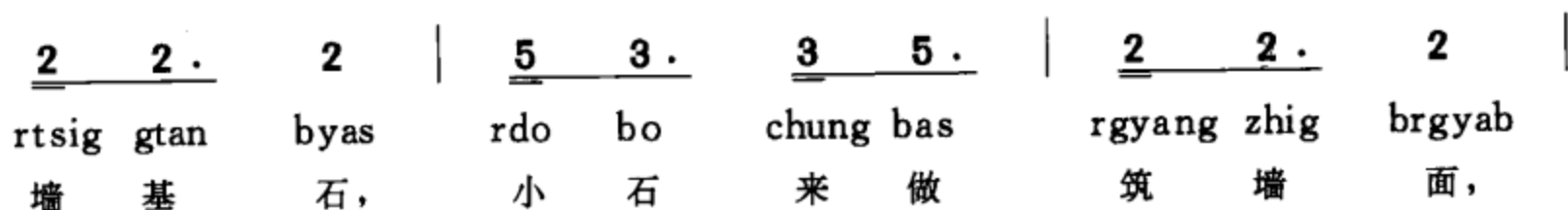
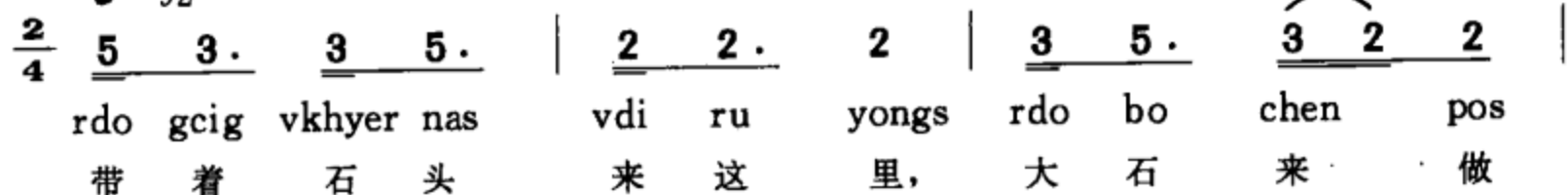


## 修建新房祝吉祥

次仁顿珠演唱  
仁 青记谱

1 = G

$\text{♩} = 92$



(白 曲译词、配曲)

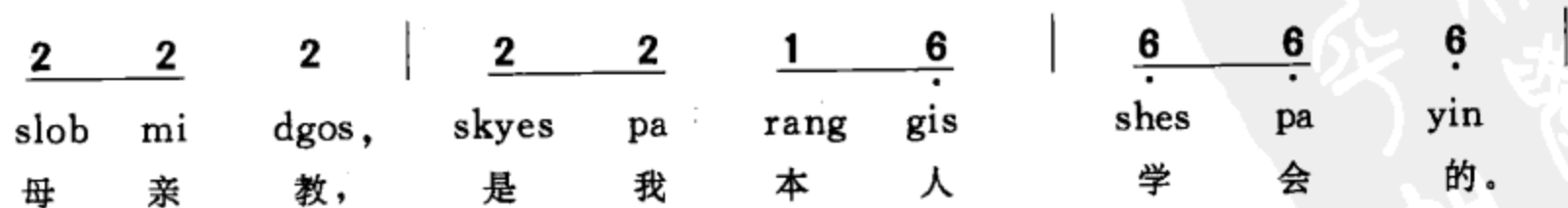
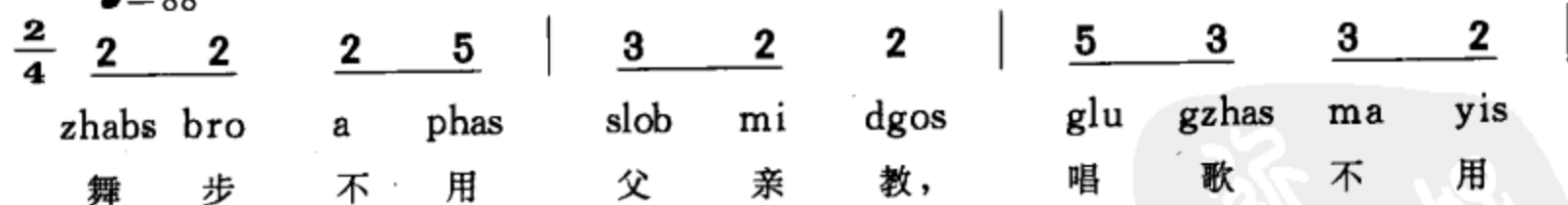
据 1996 年白曲赴山南的采风录音记谱。

## 舞步不用父亲教

顿 珠演唱  
仁 青记谱

1 = F

$\text{♩} = 88$



(白 曲译词、配曲)

据 1996 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

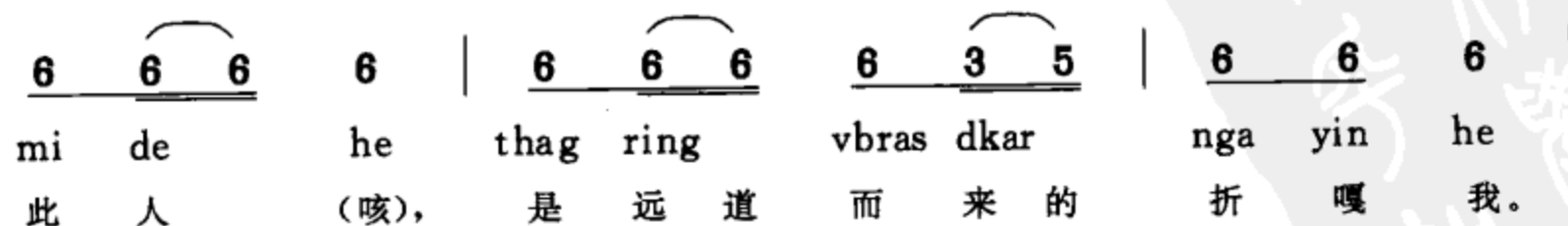
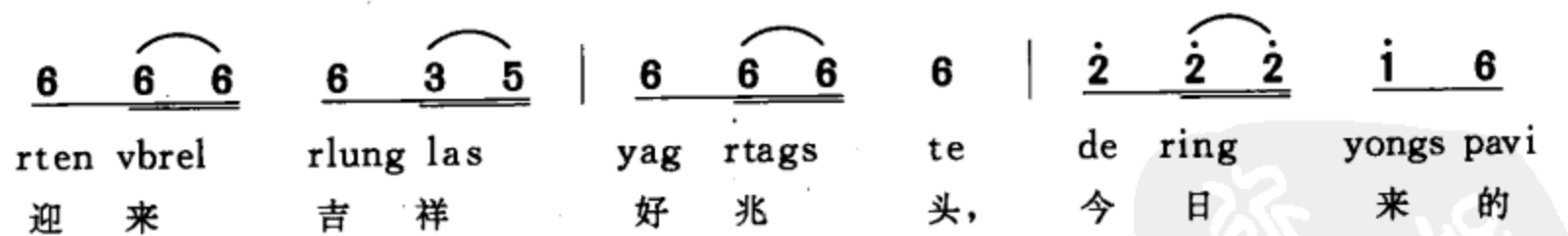
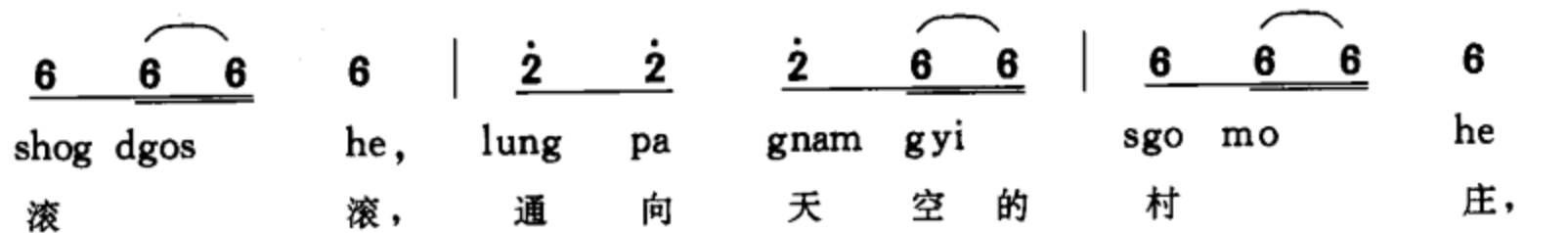
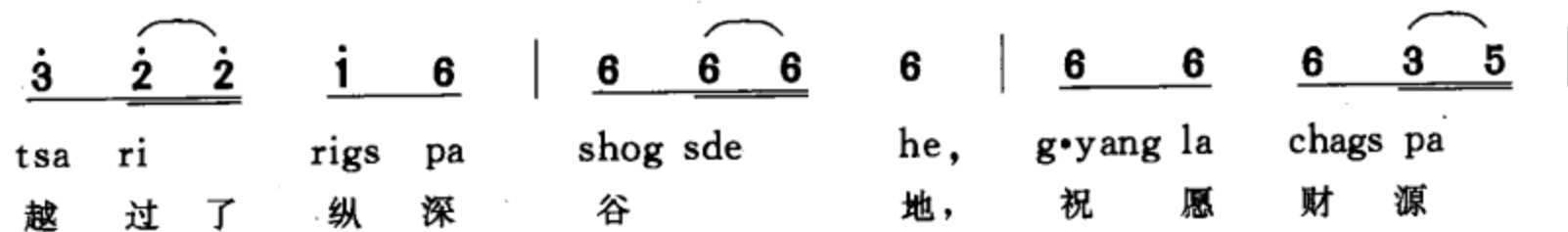
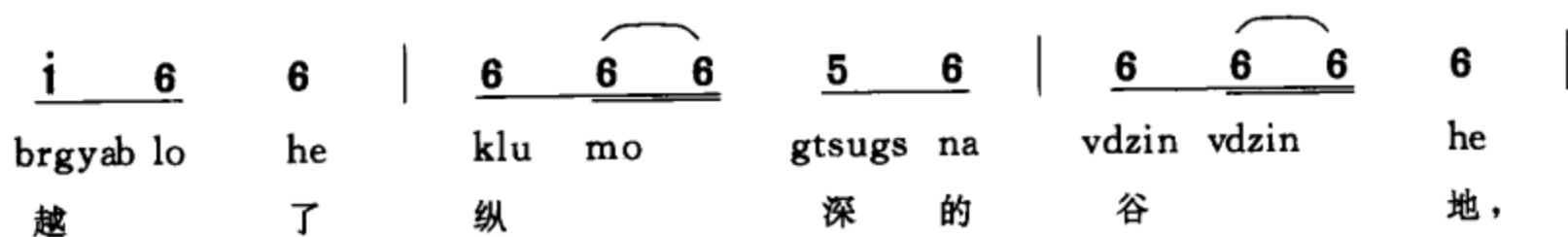
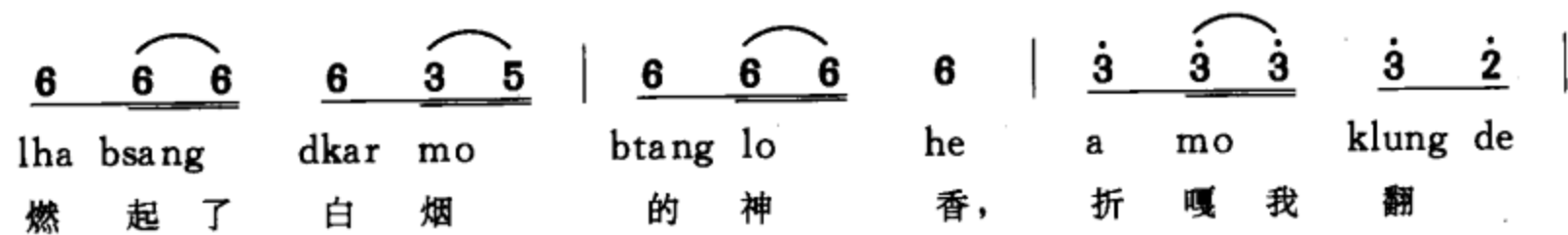
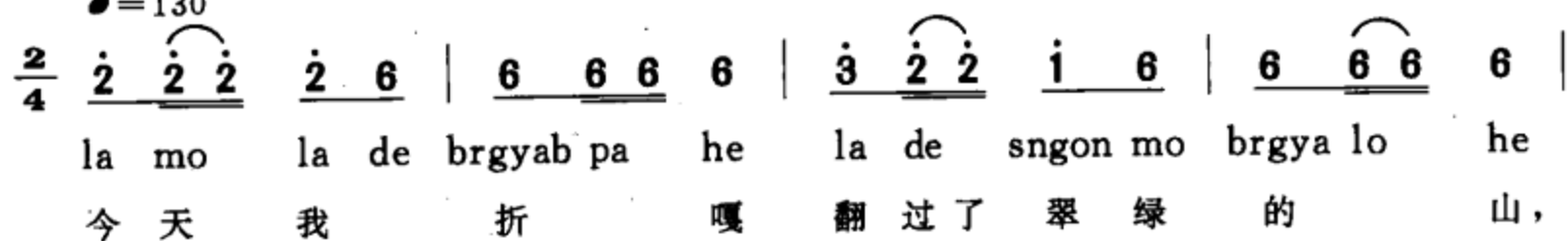


# 天空悬挂着吉祥星辰

次 仁演唱  
米 洛记谱

1 = C

$\text{♩} = 130$



(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据白曲于 1996 年赴山南的采风录音记谱。



## 山下马群喜庆贺

1 = D

扎格 西演唱  
来记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 84$

$\overset{22}{\underline{2}} \quad \overset{22}{\underline{3}} \quad | \quad 6 \quad \overset{2}{\underline{6}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad |$

要 为 来 年 丰 收 喜 庆

$1 \quad \overset{32}{\underline{3}} \quad | \quad 4 \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad \overset{2}{\underline{6}} \quad | \quad 5 \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{4}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad | \quad 2 \quad | \quad 2 \quad - \quad \text{v} \quad |$

贺 (呀), 山 头 牛 群 环 绕 来,

$\text{||: } 2 \quad \overset{32}{\underline{3}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{6}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad | \quad 1 \quad \bar{4} \quad |$

山 腰 羊 群 环 绕 喜 庆 贺 (呀),

$\overset{2}{\underline{4}} \quad \overset{2}{\underline{4}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{5}} \quad \overset{2}{\underline{6}} \quad | \quad 5 \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{4}} \quad | \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad \overset{2}{\underline{2}} \quad | \quad 2 \quad | \quad 2 \quad - \quad \text{||}$

山 下 马 群 喜 庆 贺。

(白 曲译词、配曲)

据 1998 年白曲于山南的采风录音记谱。

## 桑耶寺建在沙滩上

1 = F

顿 珠演唱  
仁 青记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 75$

$\underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad |$

bsam yas ma bzhengs bsam yas bzhengs bsam yas bye savi

桑 耶 未 建 桑 耶 建, 桑 耶 建 在

$\underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{6} \quad \text{||}$

steng du bzhengs bye mavi sa ni spags sgong vdra

沙 海 上, 沙 子 就 像 糌 粑 团。

(白 曲译词、配曲)

据 1998 年白曲于山南的采风录音记谱。



# 江 河 水

扎西演唱  
白曲记谱

1 = F  
♩ = 86

$\frac{2}{4}$  1 1 6 | 1 2 | 3 1 | 1. 2 | 1 6 | 6 |  
chu bo chen po u rgyan dgon nas rgyug yod  
大 河 是 从 邬 坚 修 行 水 源 来,

6 6 | 1 6 |  $\frac{3}{4}$  1 2 | 1 6 | 1. 2 |  $\frac{2}{4}$  1 6 | 6 ||  
chu bo chung ba yar lung gtsang po nas rgyug  
小 河 引 来 雅 鲁 藏 布 江 水。

(白 曲译词、配曲)

据 1996 年白曲赴山南地区的采风录音记谱。

# 吉祥佛境轮拉萨

洛桑次仁演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C  
♩ = 112

$\frac{2}{4}$  1 6 | 6 2 | 1 1 | 1 0 | 6 2 | 1 1 | 1 | 6 6 | 0 | 2 1 | 1 2 | 1 |  
居 住 上 部 上 部 者, 上 部 拉 达 克 国 王, 隐 隐 金 钱 豹

1 1 | 0 | 6 2 | 1 | 1 | 1 | 6 6 | 0 | 2 1 | 1 2 | 1 1 | 1 0 |  
笑 容, 居 住 下 部 下 部 下 部 汉 地 大 皇 帝

2 2 | 6 1 | 6 6 | 0 | 2 2 | 1 | 2 2 | 6 6 | 0 | 2 2 | 6 1 |  
汉 妇 绫 罗 产 地, 居 住 中 部 中 部 吐 蕃 大 臣

6 6 | 0 | 2 2 | 6 1 | 1 6 | 6 | 2 2 | 2 2 | 6 | 6 6 | 0 |  
噶 尔 氏 建 功 立 业 禄 东 赞 升 座 首 席 大 臣 位,

1 6 | 1 1 | 1 6 | 6 |  $\frac{3}{4}$  6 2 | 1 | 2 2 | 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 6 | 0 |  $\frac{5}{8}$  2 2 | 6 6 | 6 |  
吉 祥 佛 境 轮 拉 萨, 老 年 男 女 巡 礼 地, 青 年 男 女



$\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $2$   $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $\dot{6}$   $2$   $\dot{6}$   $2$   $2$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  
仰 慕 地, 有者 经商百 货地, 无者 祈求恩 赐 处,

$2$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $2$   $2$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  
青 年 有 福 心 欢 畅, 藏 酒 烧 酒 欢 聚 地, 唯 愿 善 神 胜 利,

$\frac{3}{4}$   $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $4$   $4$   $4$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $4$   $4$  |  $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  
折 嘎 头 戴 白 面 具, 本 是 上 师 汤 东 杰 布 的

$\dot{6}$   $4$   $4$   $0$  |  $2$   $\dot{6}$   $2$   $2$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  
扮 相, 额 上 缀 有 日 和 月, 阿 闍 莲 花 的 扮 相,

$\dot{6}$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $2$   $2$   $2$   $2$  |  $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $5$   $\dot{6}$  |  
右 植 雪 白 络 腮 胡, 是 印 度 国 王 的 扮

$\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $\frac{3}{4}$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $2$   $2$  |  $\dot{6}$   $2$   $\dot{6}$   $1$   $\dot{6}$   $0$  |  $2$   $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $1$   $\dot{6}$   $0$  |  
相, 左 植 乌 黑 络 腮 胡, 是 汉 地 皇 帝 扮 相,

$2$   $2$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $4$   $4$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $1$   $\dot{6}$   $0$  |  $\frac{6}{8}$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $1$   $1$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $1$   $\dot{6}$  |  
额 上 串 戴 亮 珍 珠, 是 青 春 少 女 的

$\dot{6}$   $2$   $2$   $\dot{6}$   $1$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $2$   $2$   $2$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $2$   $2$   $\dot{6}$   $1$  |  
装 束, 耳 上 戴 有 海 贝, 尼 泊 尔 的 装 束, 下 巴 戴 有

$\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  |  $\frac{3}{8}$   $1$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\frac{5}{8}$   $1$   $\dot{6}$   $1$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $4$   $4$   $1$   $\dot{6}$   $5$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $0$  ||  
胡 须, 是 公 山 羊 的 扮 相。

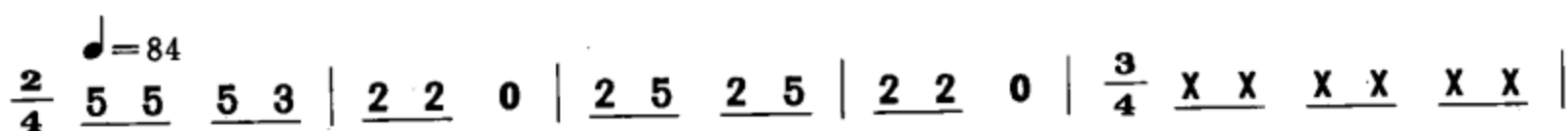
据 1996 年白曲于山南地区的采风录音记谱。



## 来自快乐之地

1 = D

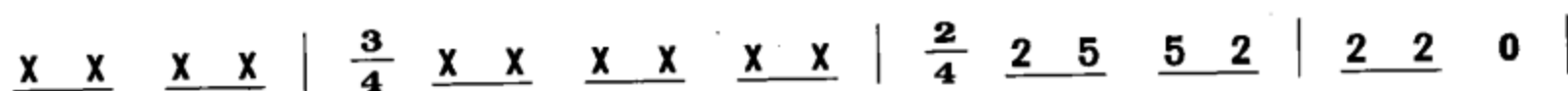
多吉演唱  
白曲记谱



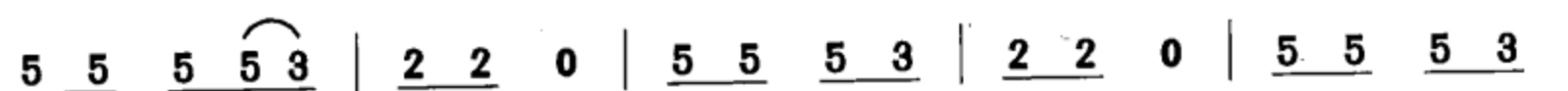
来自快乐之地，来到幸福家园，祝愿吉祥如意，



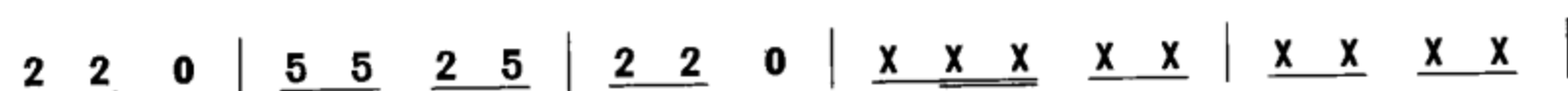
祝愿吉祥如意，双足踏过之地，见到祥物山羊，



吉祥，吉祥，祝福吉祥如意。顺着东流圣河，



划着小舟走来，太阳刚刚出升，照到布达



拉宫，照到布达拉宫，愿吉祥吉祥吉祥如意。

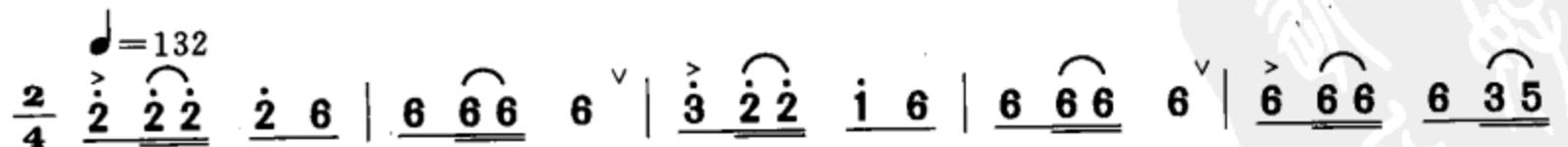
(白曲译词、配曲)

据1998年白曲于山南贡嘎县的采风录音记谱。

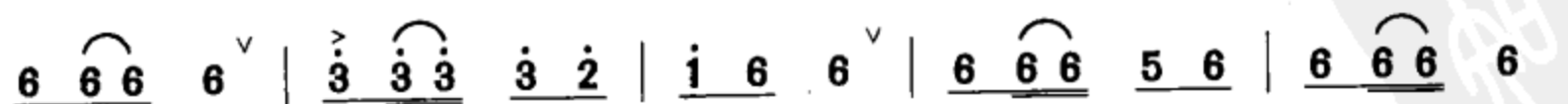
## 祝愿家和万事兴

1 = C

罗布次仁演唱  
格来记谱

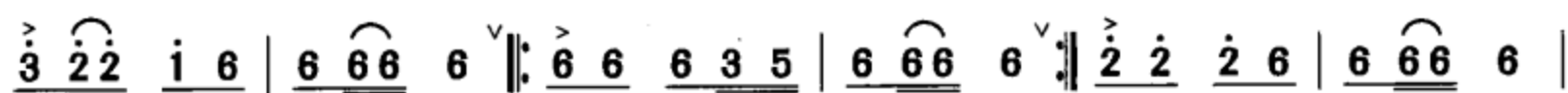


一路朝圣金刚山，西方无量佛圣山，北方命运

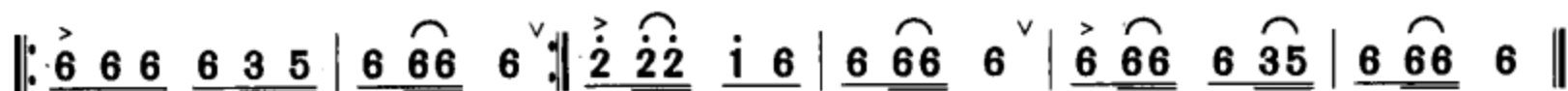


之圣山，来自雪山顶上(咳)，来自碧蓝湖泊(咳)，





驾着彩云而来(咳), 乌鸦在呜啼喜兆声, 翻越茂密的林海,



从五谷丰登的地带来, 祝愿富贵满堂(咳), 祝愿家和万事兴。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

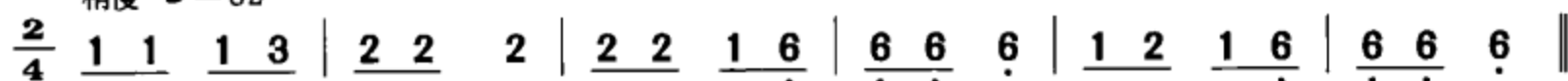
据 2001 年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 马圈花满是吉兆

1 = F

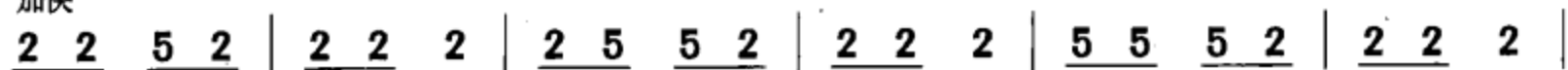
巴桑演唱  
白曲记谱

稍慢  $\text{♩} = 82$

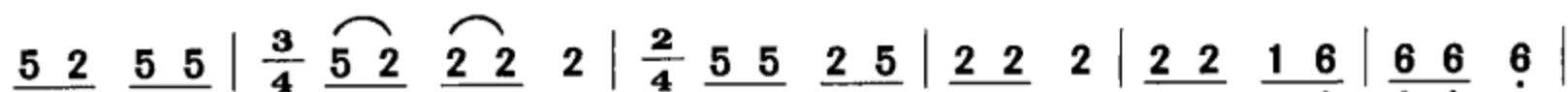


马圈花满是吉兆, 羊圈花满是吉兆, 羊圈花满是吉兆。

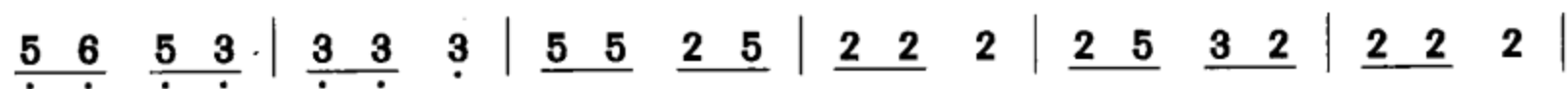
加快



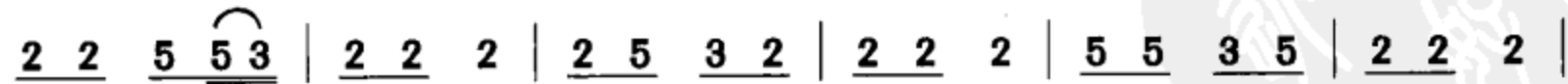
茶是花满是吉兆, 银库银满是吉兆, 粮食五谷满吉兆,



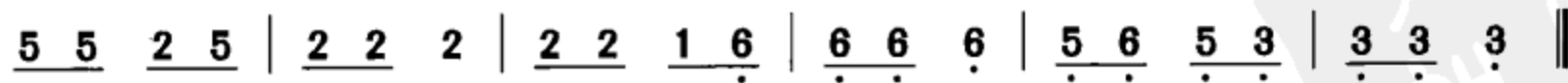
神采奕奕是贵体, 毫无疾病的吉兆, 毫无疾病的吉兆,



吉祥来到贵府上, 阁下府邸彼福院, 人称财图花花美,



我对阁下花寝舍, 若要说唱是如此, 若要赞美是如此,



祝福阁下一家人, 幸福安康得吉祥, 幸福安康得吉祥。

(白曲译词、配曲)

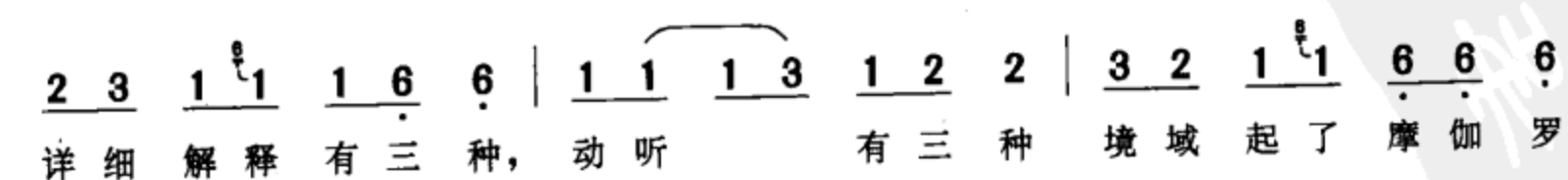
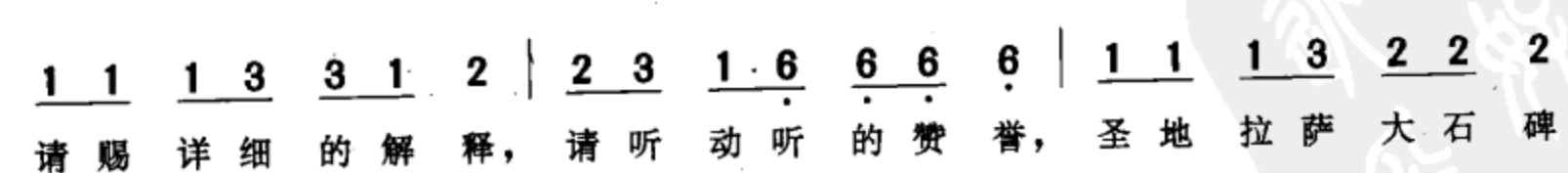
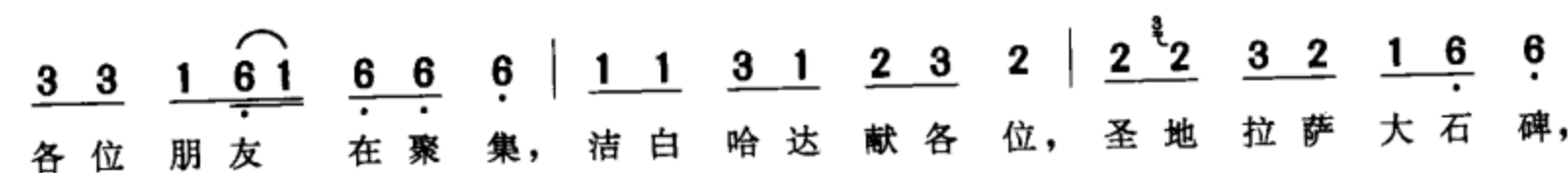
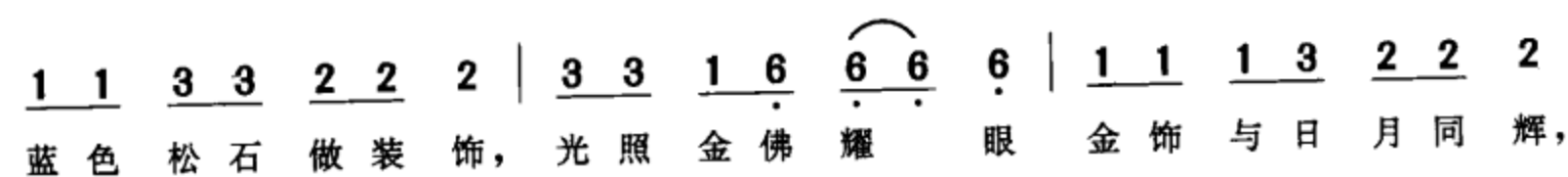
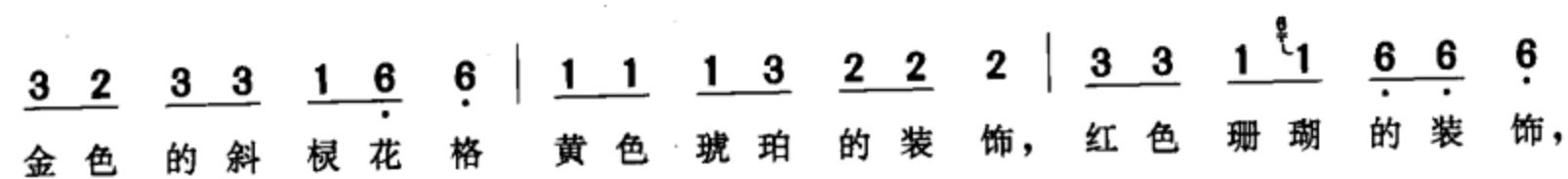
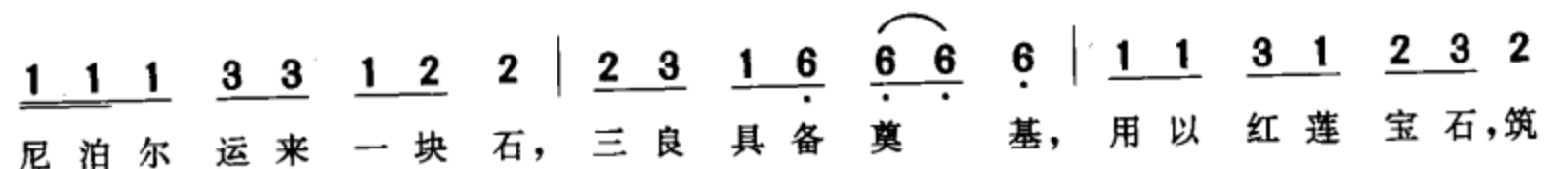
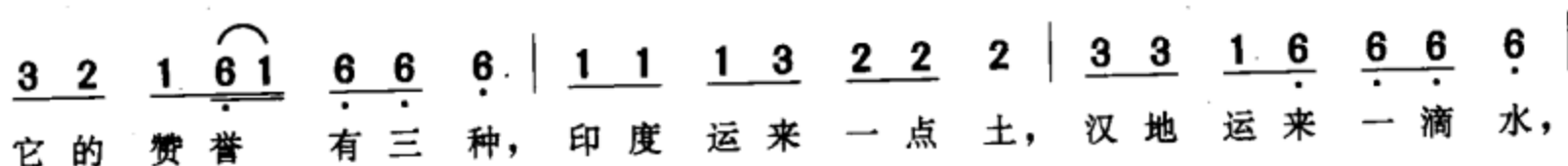
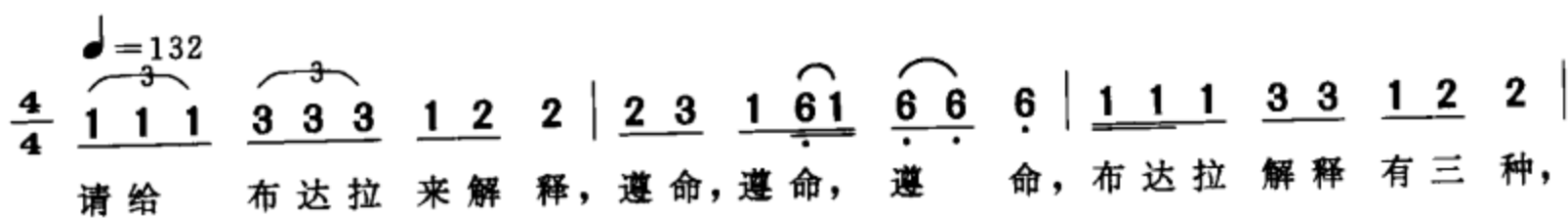
据 1996 年于山南地区的采风录音记谱。



# 请给布达拉来解释

贡嘎演唱  
加措记谱

1 = C





2 1 2 3. 2 2 2 | 3 2 1 1 6 6 6 | 1 1 2 3. 2 2 2 |

带着水源来这里，最大水源来自于莲花生的修供水，

3 3 2 1 1 6 6. 6 | 1 1 1 3 2 2 2 | 3 3 2 3 3 1 6 6 |

这一最小水源泉，来自雅鲁藏布江，水源会河而吉祥，

1 1 3 3 1 2 2 | 2 3 1 6 6 6 6 | 1 1 1 3 2 2 2 |

折嘎我的赞誉词，三天三夜说不完，今天到此告一段，

$\frac{1}{4}$  稍慢 X X | X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X | X X X 0 ||

(嗦) 神得胜 叭叭 嗦嗦 神得胜。

据2001年山南文工团提供资料。

## 一个银花碗

1 = G

$\text{♩} = 82$

边巴演唱  
白曲记谱

$\frac{2}{4}$  1 1 1 6 | 1 1 1 | 1 1 5 5 | 5 5 0 | 2 2 2 5 |

快把祝愿说上来，快把赞词献上，折嘎我

2 2 2 | 5 2 2 1 | 2 2 0 | 2 1 6 6 | 6 6 0 |

手中拿的这个碗，拿的这个碗，

2 2 2 5 | 2 2 2 | 5 2 2 1 | 2 2 2 | 2 1 6 6 | 6 6 0 |

若要去往后藏地，能抵一碗酒价钱，一碗酒价钱，

2 2 2 5 | 2 2 2 | 2 5 2 2 | 2 2 2 | 2 2 6 6 | 6 6 0 |

若到拉萨大市场，只抵一碗水价钱，一碗水价钱，



2 2 5 5 3 | 2 2 2 | 5 5 2 1 | 2 2 2 | 2 2 6 6 | 6 6 0 ||

今天 老爷的 赏 赐 价抵 一个 银花碗 一个 银 花碗。

(白 曲译词、配曲)

据 1998 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 吉祥祝词(一)

1 = G

土 登演唱  
仁 青记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 92$   
 ( 2 3 1 2 | 6 6 6 0 ) | 6 1 3 3 | 2 2 2 0 | 2 3 1 2 | 6 6 6 0 :||

折嘎戴的新面具， 容貌端庄又慈祥。  
 右边挂的这银须， 象征皑皑雪山群。  
 左边挂的这黑须， 象征高原山川景。

附词:

额上戴的这日月，  
 象征故乡无限美。  
 鼻尖镶的这珍珠，  
 折嘎传统装饰美。  
 颌下挂的这胡须，  
 象征吉祥和幸福。

折嘎戴的这彩棍，  
 它浑身上下都是宝。  
 棍尖作笔能书尊，  
 棍身制箭能御敌。  
 棍根做筒能盛酒，  
 彩棍伴我度终生。

据 1995 年索次在拉萨地区的采风录音记谱。

## 吉祥祝词(二)

1 = G

拉巴次仁演唱  
仁 青记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 92$   
 5 5 5 i | 6 5 5 | 4 5 4 2 | 2 2 2 0 | 1 2 1 6 | 6 6 0 :||

右边挂的银须(嘿)，象征皑皑雪峰(嘿)，象征皑皑雪峰。  
 左边挂的黑须(嘿)，象征山川壮丽(嘿)，象征山川壮丽。  
 额上日月标记(嘿)，象征太阳光辉(嘿)，象征太阳光辉。  
 鼻尖镶的珍珠(嘿)，象征折嘎特色(嘿)，象征折嘎特色。

据 1995 年索次于拉萨地区的采风录音记谱。

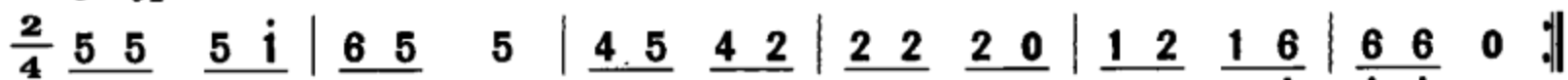


## 吉祥祝词(三)

土登演唱  
仁青记谱

1 = G

$\text{♩} = 92$



扎年 扎西 杰布 (嘿), 上身 白梅 松木 (嘿)。 上身 白梅 松木。

扎年 扎西 杰布 (嘿), 下身 檀身 树木 (嘿)。 下身 檀香 树木。

扎年 扎西 杰布 (嘿), 它是 无价 之宝 (嘿)。 它是 无价 之宝。

附词:

折嘎我的这木碗,  
美名“旦增宁珠”,  
美名“旦增宁珠”。

折嘎我的这木碗,  
后藏称它“杂耶”嘿,  
后藏称它“杂耶”嘿。

折嘎我的这木碗,  
后藏称它“拉浪”嘿,  
后藏称它“拉浪”嘿。

折嘎我的这木碗,  
盛满浓浓酥油茶,  
盛满浓浓酥油茶。

据 1995 年索次于拉萨地区的采风录音记谱。

## 三遍赞词当然有

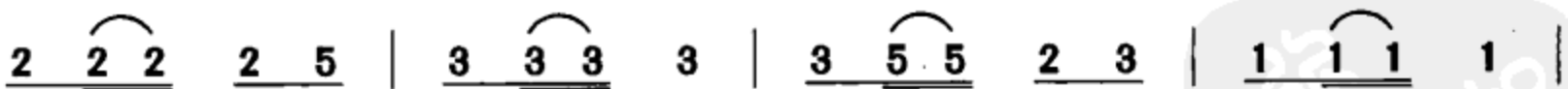
次仁占堆演唱  
扎西洛布记谱

1 = G

$\text{♩} = 120$



三 遍 赞 词 当 然 有, 三 遍 祝 词 当 然 有,



门 楣 是 用 金 打 成, 使 用 黄 金 几 百 两,



门 槛 是 用 银 打 成, 是 用 白 银 数 百 两。

(白 曲译词、配曲)

据 1992 年白曲于那曲地区的采风录音记谱。

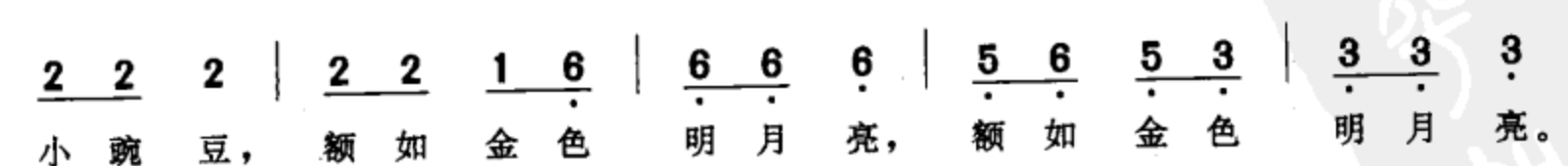
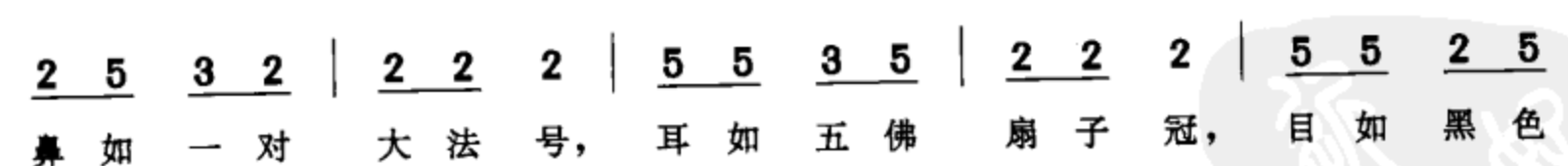
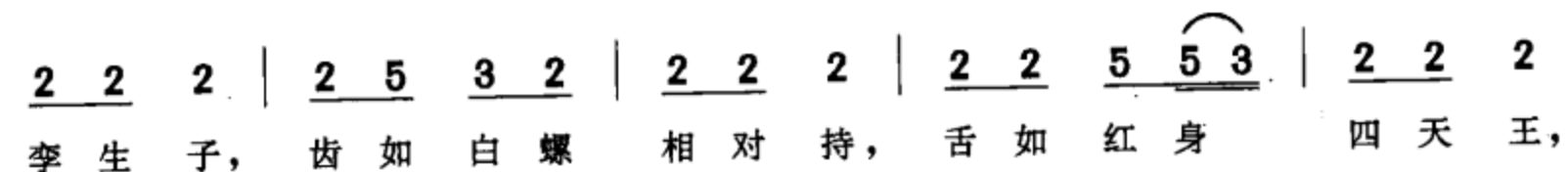
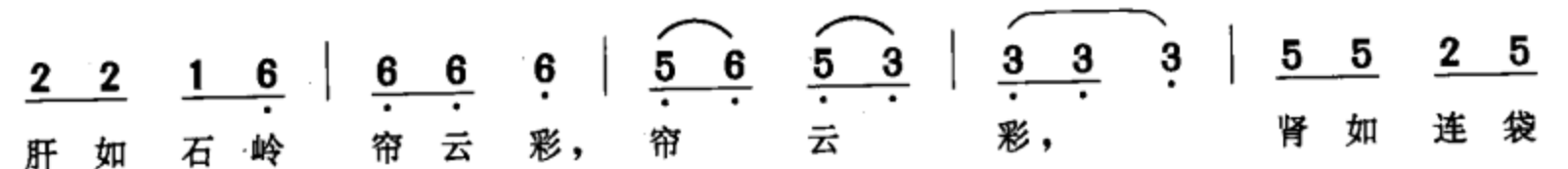
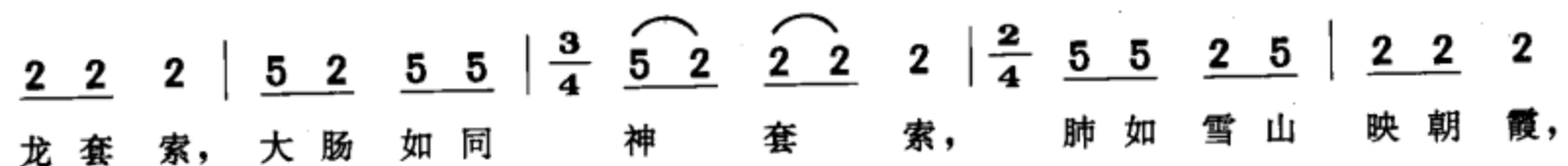
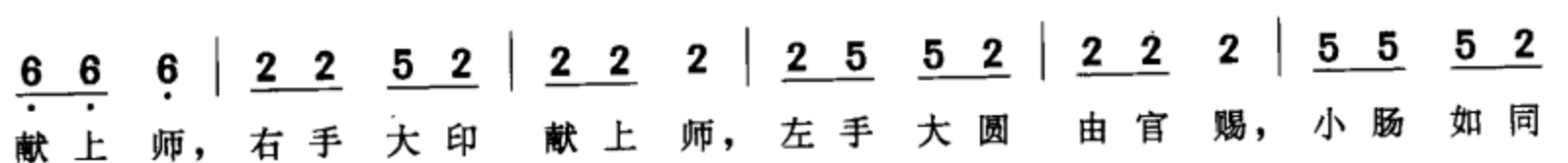
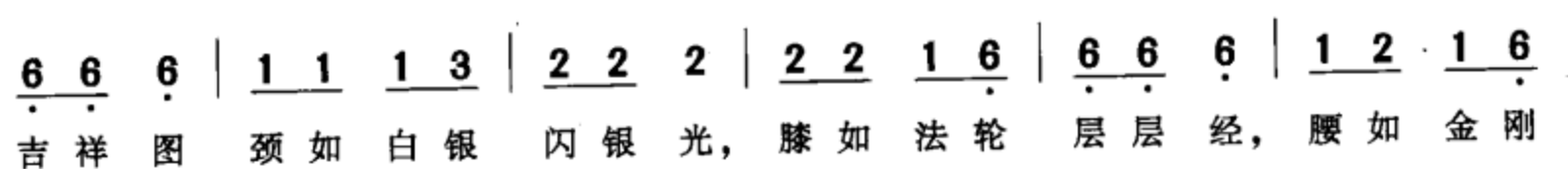
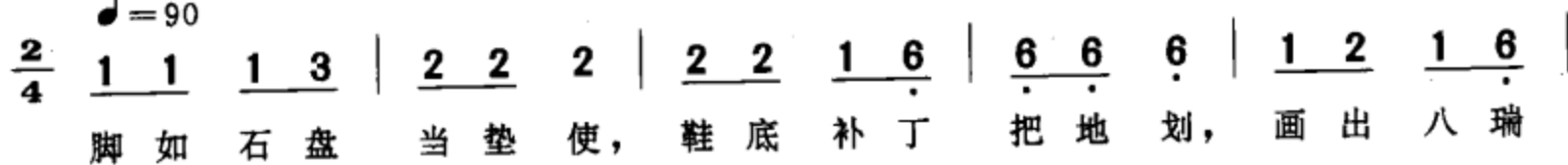


# 脚如石盘当垫使

扎西旺堆演唱  
白曲记谱

1 = G

$\text{♩} = 90$



(拉巴次仁译词 白曲译配)

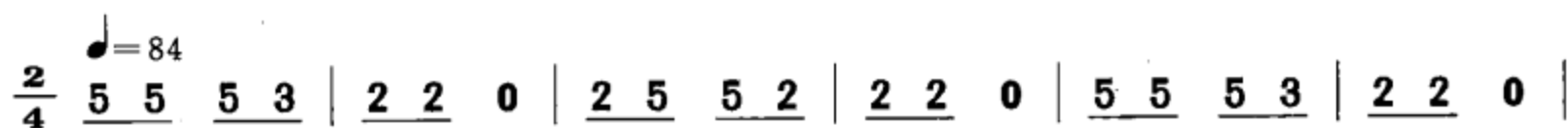
据 1996 年白曲赴山南采风录音记谱。



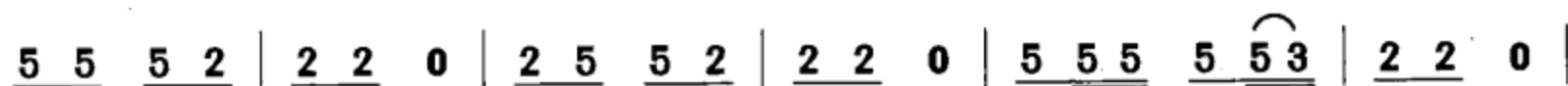
# 祝 好

1 = D

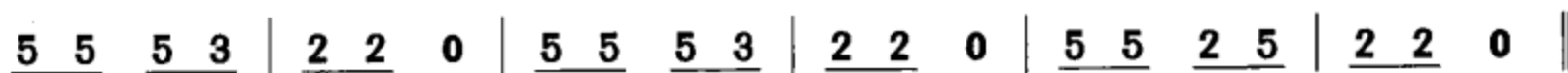
平 措演唱  
白 曲记谱



祝 你 吉 祥 如 意， 祝 你 平 安 幸 福， 祝 福 庄 稼 丰 收，



祝 福 家 庭 和 睦， 祝 福 家 家 快 乐， 今 天 是 吉 祥 之 日，



我 向 大 家 祝 福， 但 愿 人 人 安 康， 幸 福 健 康、长 寿。

(白 曲译词、配曲)

据 1996 年白曲赴山南采风录音记谱。

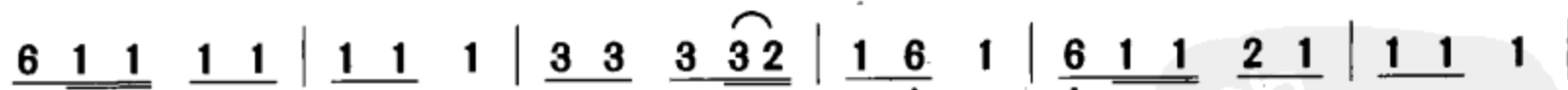
# 祝财源滚滚来

1 = F

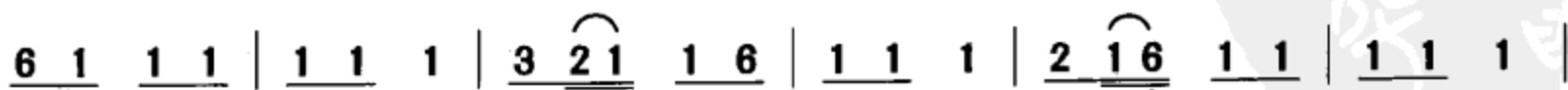
贡 嘎演唱  
白 曲记谱



祝 福 吉 祥 (咳)，财 源 滚 滚 来，我的 这 双 旧 鞋 (咳)，



吓 坏 了 天 上 小 鸟 (咳)，我的 嗓 门 大 的 (咳)，邻 居 的 狗 也 吓 坏 了，



但 愿 我 们 都 幸 福，家 庭 美 满 多 快 乐，祝 福 财 源 滚 滚 来。

(白 曲译词、配曲)

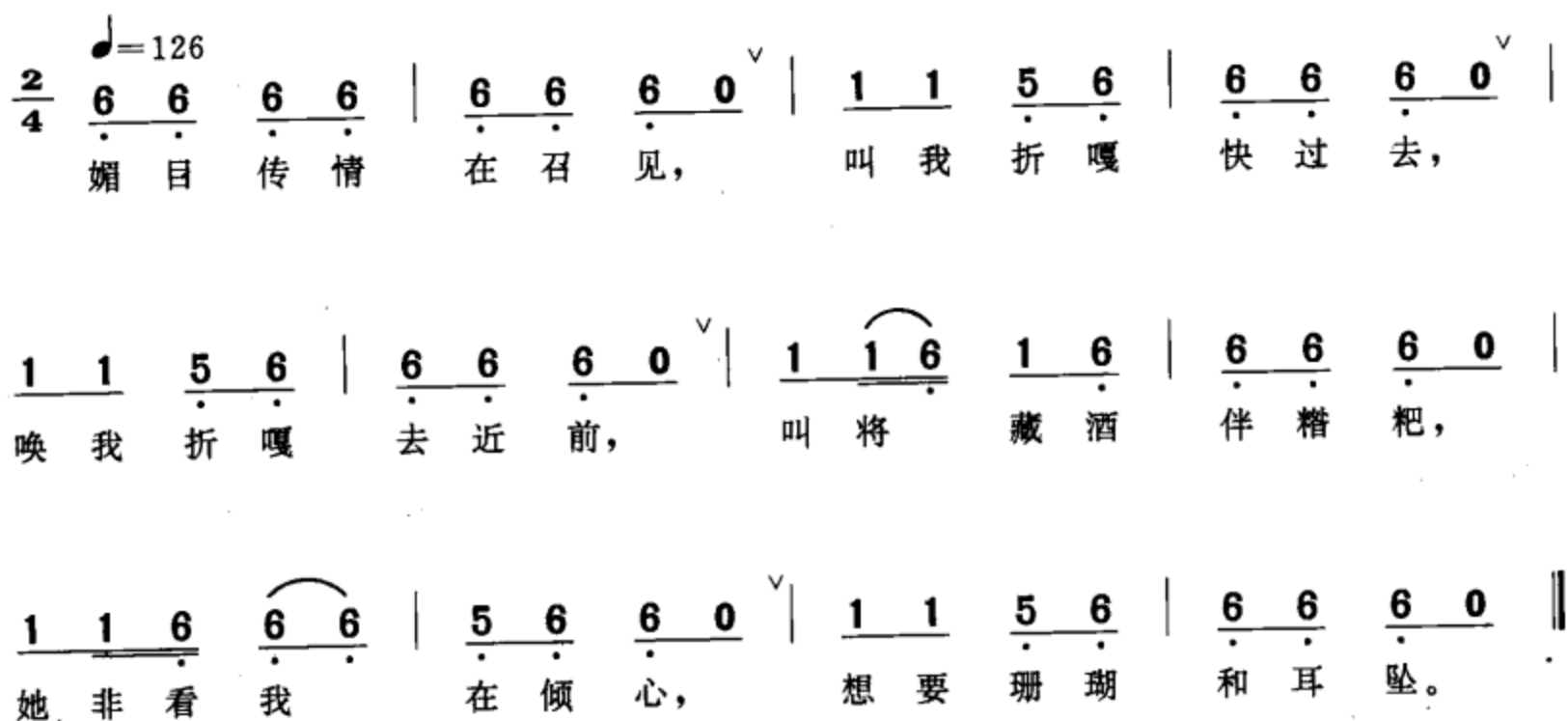
据 1996 年白曲赴山南采风录音记谱。



## 想要珊瑚和耳坠

尼玛旺久演唱  
格 来记谱

1 = G

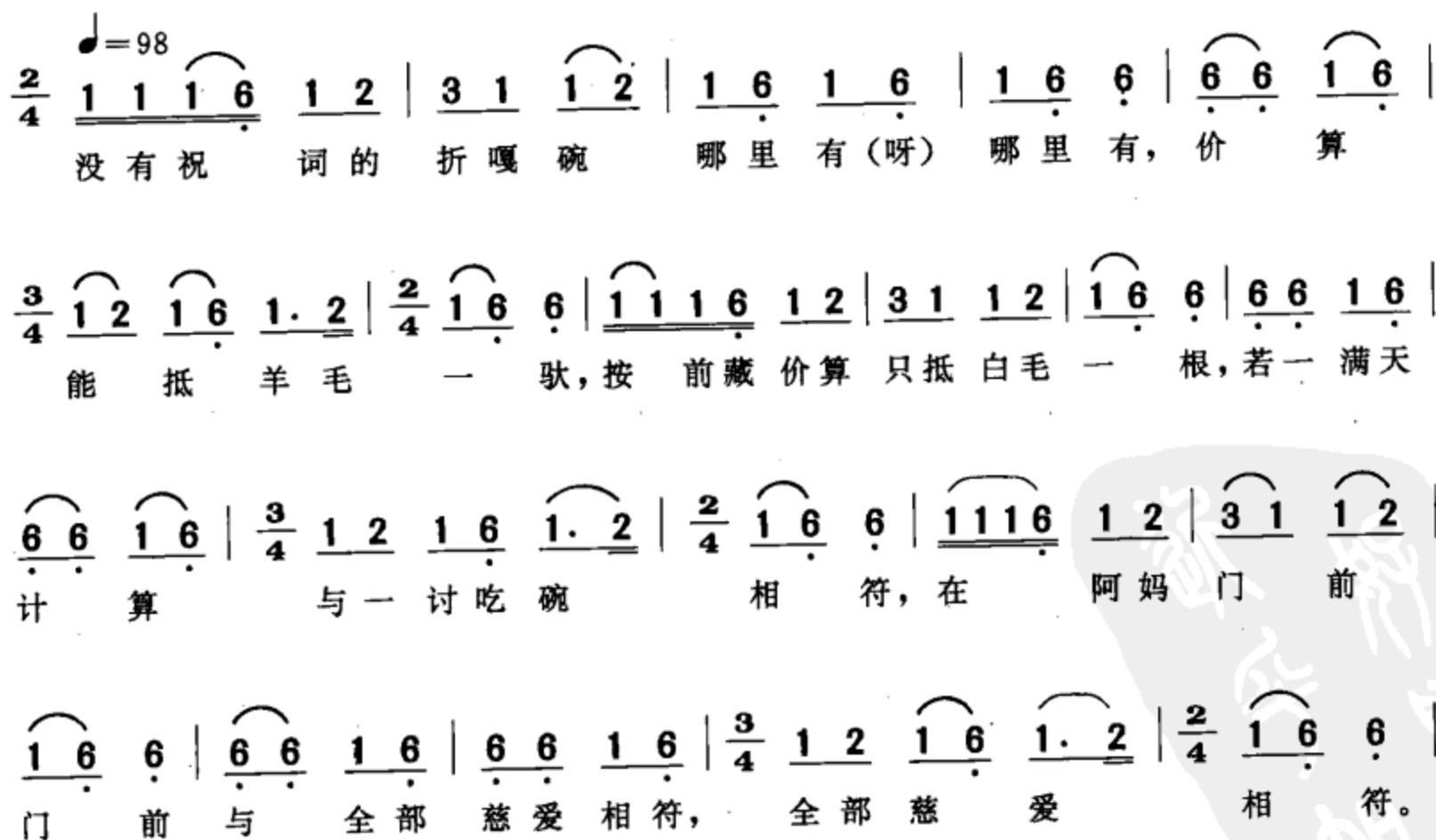


据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 祝愿大家万事兴

普 布演唱  
白 曲记谱

1 = F



(巴卡尔杰译词 白 曲译配)

据白曲 1995 年赴山南的采风录音记谱。



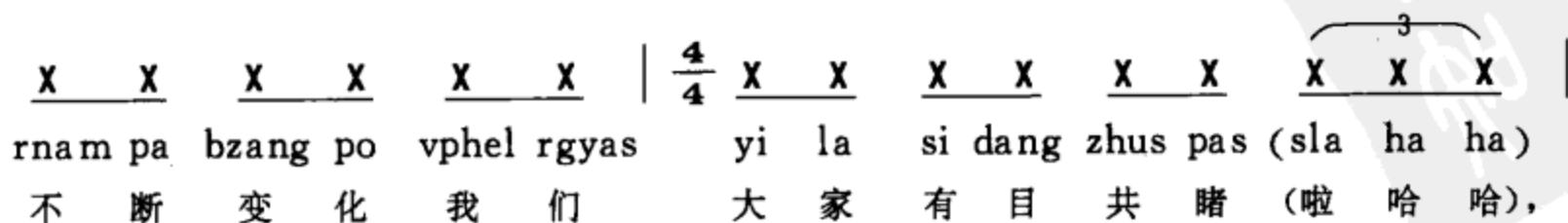
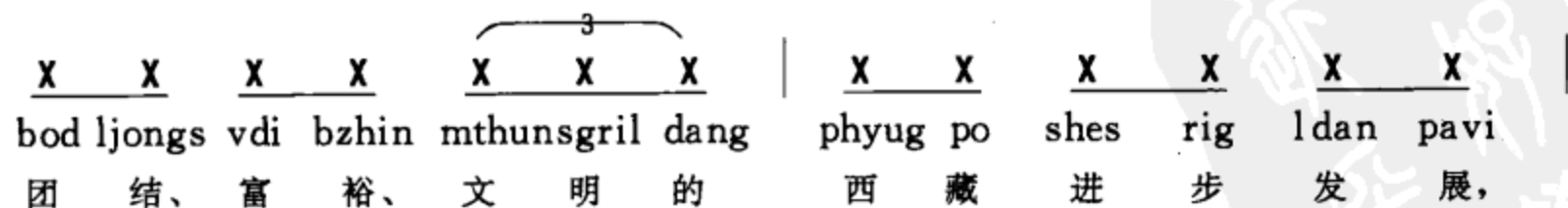
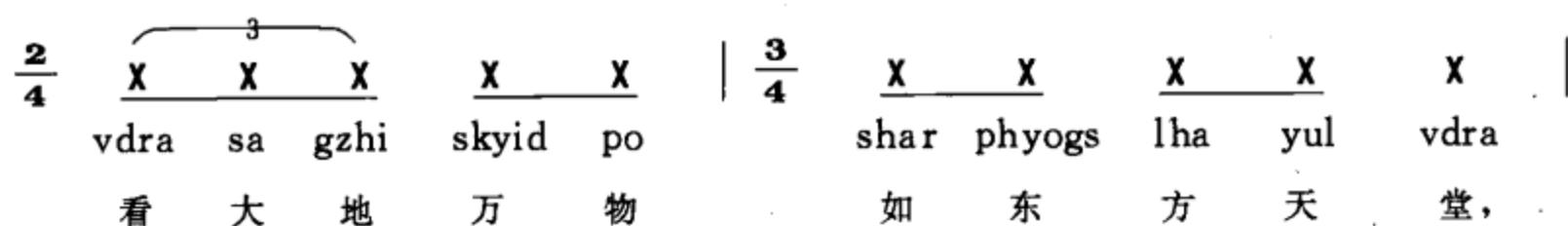
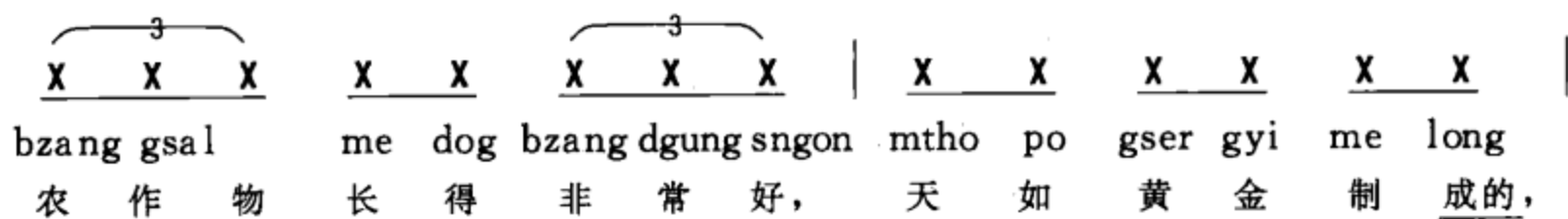
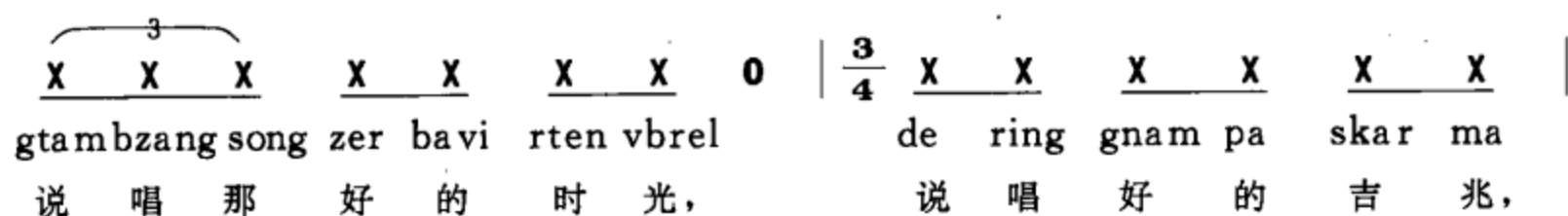
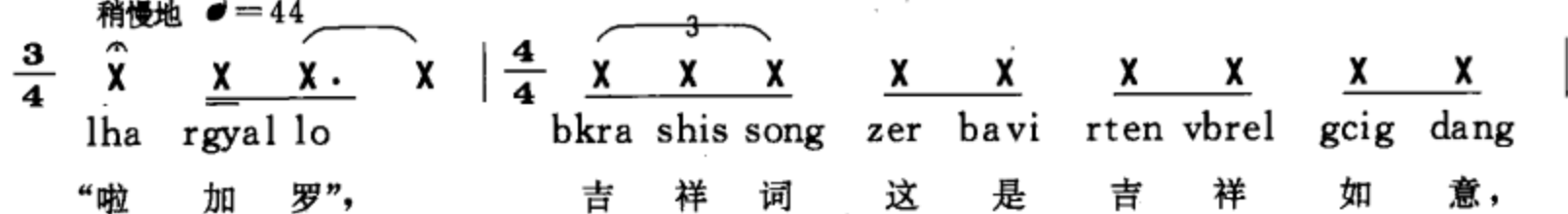
# 选 段

## 说唱那好时光

罗桑罗布演唱  
阿旺洛珠记谱

1 = F

稍慢地  $\text{♩} = 44$





$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \frac{2}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \right.$   
 (sla vo na) skal pa bzangdang mi bzang de ring las bzang ba dang  
 (啦 哦 哪) 人 好, 天 好, 地 好 没 有 比 今 天 好,

$\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \frac{2}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\left| \frac{3}{4} \right.$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \right.$   
 lo tog btabpavinangnas da lo las legs pa mi rigs srid jus bzang po  
 所 种 庄 稼 怎 能 比 今 年 更 好, 民 族 政 策 很 好,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \frac{1}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \text{X X} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \right.$   
 vdi las bzang ba ga la yong bzang po dang legs povi vbra sbu ni  
 比 这 好 的 哪 里 有? 丰 收 的 果 子 在 高 原

$\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \frac{3}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X}}^{\text{xx}}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $0$   $\left| \frac{2}{4} \right.$   $\text{X}$   $\text{X X}$   $\left| \right.$   
 bod ljong sa mthovi steng la che ru smin song devi skabs dang  
 开 花 结 果, 结 出 硕 果 累 累, 这 时 候

$\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \right.$   
 vbras dkar bsampavidongrub nga dang vbrasphrug ye shes phun tshogsnga gnyi skyi  
 折 嘎 我 的 智 慧, 正 如 大 海 的 小 折 嘎 益 巴 平 措 俩,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\left| \frac{2}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\left| \right.$   
 rang gi pha yul rnam pa bzang po vdi lta bu mthong dus  
 看 到 家 乡 新 的 变 化, 从 心 里 哪 能

$\text{X X}$   $\text{X X X X}$   $\left| \frac{3}{4} \right.$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\left| \frac{2}{4} \right.$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\left| \right.$   
 sems la midgavba dang mi skyid pa ga la yong srid pas skyid pavime tog shar  
 不 高兴、不 激动(呀), 怎 么 会 不 高 兴、激动。 盛 开 幸 福 花,



$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \frac{5}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 dgav bavi vbras bu dar      sgra snyan bkra shis rgyal po dpung par brgyab  
 结 出 好 硕 果,      扎 年 扎 西 杰 布 肩 上 扛,

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 vbras rgyug skar ma smin drug rked par gzer      vbras phor kham bzang  
 棍 子 嘎 玛 敏 珠 系 腰 间,      如 意 木 碗

$\frac{3}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 am phrag nang du blug nas      rlung gi rta po bzhon  
 装 在 我 的 怀 里,      骑 着 好 骏 马

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \frac{4}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 rlung gi rlung vkhor vkhril      lag tu me tog phreng ba vkhyer nas  
 刮 着 风 轮 儿      手 里 拿 着 美 丽 花 环,

$\frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \frac{4}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}^v \quad |$   
 yul skyid po chu gsum rdzongla sleb song zhus pas (sla ha ha)  
 来 到 了 曲 松 这 个 美 丽 地 方,      (啦 哈 哈),

$\overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{5}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 sla vo na de ring chu gsum rdzongla mit shogs mangzhing yidd bang  
 (啦 哦 那) 今 天 曲 松 城 里 聚 着 成 千 上 万 人,

$\frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}^v \quad |$   
 vphrog zer tshul la dgav stong yi rtenv berl red yang gsung gis  
 据 人 们 所 说 是 欢 庆 的 典 礼, 也 有 人 说

$\frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 vkhrungs savi gi mdzad sgo red yang gsung gis bkra shis kyi  
 是 婚 礼 典 礼,      同 时 也 说      是 吉 祥



$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 nyi ma red yang gsung gis zhus pavi (sla ha ha)  
 日子, 说是吉祥日子 (啦哈哈),

$\overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 (sla vo na) de nas vbrasdkar po bsam pavi don grub nga yin  
 (啦哦那) 致此 我折嘎 桑白顿珠, 我把

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 rkub sul rdab rdab leng sum rdab sked pa nyag nyam leng sum byas  
 藏袍后褶子抖三遍, 腰部凹拍三遍,

$\frac{4}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad |$   
 dkrug dkrug dkrug leng sumd krug nas rten vbrel yin zhus pas (sla ha ha)  
 肩骨摆动三下, 然后我说是吉祥, (啦哈哈)

$\frac{1}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 sla vo ná charchu dusu vbab pavi rten vbrel dang lo chu rtag tu legs pavi rten vbrel  
 (啦哦那), 这是风调雨顺的吉兆, 农作物的丰收吉兆,

$\overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 mi nad dang phug nad med pavi rten vbrel dmag dang mu ge med pavi rten vbrel  
 是人畜无疾病的吉兆, 无战事和饥饿吉兆,

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 rtsa sna chu sna vdzomspavi rten vbrel bodkhamsla bde skyid vdzomspavi rten vbrel  
 各种水草丰富吉兆, 藏区有幸福生活吉兆,

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{O}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad |$   
 phyugsrigs sha shed legs pavi rten vbrel lo tog gcig sgril yong bavi rten vbrel  
 牛羊体壮膘肥吉兆, 庄稼丰收归仓吉兆,



$\frac{3}{4}$  X X X  $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  X X | X X X X |  
 yin zhus pavi (sla ha ha) (sla vo na) de nas vbrasdkar nga yis  
 是 吉 兆, (啦 哈 哈), (啦 哦 那) 然 后 折 嘎 我 到

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$  X X X X |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$  X X |  
 gangs ri gi sgang la phyin nas gangs dkar po mi la  
 雪 山 上, 到 顶 我 想 皑 皑 的 雪 山

$\frac{3}{4}$  X X X X  $\overbrace{\text{X X X}}^3$  | X X X X X X |  
 vgyur ba med pavi rten vbrel dang mi mgo gangs las dkar ba  
 永 不 消 失 的 象 征 预 兆, 人 们 长 寿 到

X X X X  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  X X |  
 sdod rgyu yong bavi rten vbrel rten vbrel gyi gnyis pa  
 白 发 比 雪 山 还 白; 祝 贺 之 二 是

$\frac{3}{4}$  X X X X X X X X | X X X X X X |  
 brag ri ldebs la phyin nas brag dmar po la vgyur ba med pavi  
 爬 上 崖 峭 壁 顶 红 色 峭 壁 永 不 变 色

$\frac{2}{4}$  X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X |  
 rten vbrel dang mi tshe brag las mkhreg pa  
 之 象 征, 预 兆 人 生 正 如

X X X X X X  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  X X |  
 sdod rgyu yong bavi rten vbrel rten vbrel gyi gsum pa  
 坚 强 生 活 吉 兆; 祝 贺 之 三,

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  X X X X |  $\frac{4}{4}$  X X X X X X |  
 chu mo gi gzhang la phyin nas sngon movi chu la vgyur ba med pavi  
 清 清 的 江 水 没 有 变 化, 预 兆 生 命 比 起

$\frac{2}{4}$  X X X |  $\frac{4}{4}$  X X X X X X |  
 rten vbrel dang skut she chu las ring bavi  
 江 河 水 还 要 长 久 的



$\frac{1}{4}$  X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X |  
 rten vbrel yin zhus pavi (sla ha ha)  
 吉 兆, 吉 兆 (啦 哈 哈)。

$\frac{4}{4}$  X X X X X X X | X X X X X X X |  
 (sla vo na) de nas vbrasdkar nga yi bkra shis yin zhus pavi (sla ha ha)  
 (啦 哦 那) 致 此 折 嘎 我 来 祝 吉 祥, 吉 祥 (啦 哈 哈)

$\frac{5}{4}$  X X X X X X X X X |  
 sla bod ljong dar rgyas yong bavi bkra shis shog  
 啦 藏 区 进 步 发 展, 祝 吉 祥

X X X X X X X X X |  
 tang gi yang dag vphyug bsgyur mdzad phyogs sogs,  
 党 的 政 策 富 民 政 策 下,

X X X X X X X |  $\frac{4}{4}$  X X X X X X |  
 vdas pavi loz lar g•yu yi vbras bu smin phyi mi rlung pos gnam lo gsar du  
 去 年 一 年 结 出 好 硕 果, 今 后 新 的 一 年 里,

$\frac{5}{4}$  X X X X X X X X |  
 bsus zas gos vdzom pavi mi rigs ji snyed kyis  
 不 愁 吃, 不 愁 穿 的 环 境 下,

$\frac{4}{4}$  X X X X X X X |  
 dgav skyid dpal la vdzoms pavi ngrin gcig tu  
 我 们 欢 乐 幸 福 的 生 活,

$\frac{5}{4}$  X X X X X X X |  
 spyi tshogs ring lugs lam lugs bzang po lo brten  
在 社会 主 义 好 的 政 策 下。

X X X X X X X X |  
 zhing vbrog mang tshogs chosni yid bzang pa vdi  
 广 大 农 民 牧 民 好 福 气,



$\frac{X}{\text{yang}}$   $\frac{X}{\text{pavi}}$   $\frac{X}{\text{gangs}}$   $\frac{X}{\text{ljongs}}$   $\frac{X}{\text{kun}}$   $\frac{X}{\text{la}}$   $\frac{X}{\text{grags}}$   $\frac{X}{\text{pa}}$   $\frac{X}{\text{快}}$   
 万 里 高 原 发 展 进 步 快，

$\frac{6}{4}$   $\frac{X}{\text{tang}}$   $\frac{X}{\text{gi}}$   $\frac{X}{\text{yang}}$   $\frac{X}{\text{dag}}$   $\frac{X}{\text{srid}}$   $\frac{X}{\text{jus}}$   $\frac{X}{\text{bzang}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{X}{\text{la}}$   $\frac{X}{\text{brten}}$   $\frac{X}{\text{nas}}$   $\frac{X}{\text{byung}}$   
 我 们 全 靠 中 国 共 产 党 好 政 策，

$\frac{5}{4}$   $\frac{X}{\text{dmangs}}$   $\frac{X}{\text{sems}}$   $\frac{X}{\text{gcig}}$   $\frac{X}{\text{brtson}}$   $\frac{X}{\text{bya}}$   $\frac{X}{\text{zhag}}$   $\frac{X}{\text{vdz'ugs}}$   $\frac{X}{\text{skrun}}$   $\frac{X}{\text{nang}}$   
 万 众 一 心 建 设 祖 国 时，

$\frac{3}{4}$   $\frac{X}{\text{bod}}$   $\frac{X}{\text{ljong}}$   $\frac{X}{\text{dar}}$   $\frac{X}{\text{rgyas}}$   $\frac{X}{\text{yong}}$   $\frac{X}{\text{bavi}}$   $\frac{4}{4}$   $\frac{X}{\text{bkra}}$   $\frac{X}{\text{shis}}$   $\frac{X}{\text{shog}}$   $\frac{X}{\text{la}}$   $\frac{X}{\text{zhus}}$   $\frac{X}{\text{pavi}}$   $\frac{X}{\text{(sha ha ha)}}$   
 祝 福 西 藏 永 远 进 步、发 展、幸 福 (啦 哈 哈)。

$\frac{2}{4}$   $\frac{X}{\text{(sla vo na)}}$   $\frac{X}{\text{de}}$   $\frac{X}{\text{nas}}$   $\frac{4}{4}$   $\frac{X}{\text{vbras}}$   $\frac{X}{\text{dkar}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{X}{\text{bsam}}$   $\frac{X}{\text{pavi}}$   $\frac{X}{\text{dong}}$   $\frac{X}{\text{rub}}$   $\frac{X}{\text{khyod}}$   
 (啦 哦 那) 说 是 折 嘎 我 桑 白 顿 珠 你，

$\frac{3}{4}$   $\frac{X}{\text{yag}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{X}{\text{vdug}}$   $\frac{X}{\text{yang}}$   $\frac{X}{\text{gsung}}$   $\frac{X}{\text{gis}}$   $\frac{X}{\text{legs}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{X}{\text{vdug}}$   $\frac{X}{\text{yang}}$   $\frac{X}{\text{gsung}}$   $\frac{X}{\text{gis}}$   
 确 实 不 错， 不 错， 确 实 好 (呀)， 好 (呀)，

$\frac{2}{4}$   $\frac{X}{\text{(sla vo na)}}$   $\frac{X}{\text{vbras}}$   $\frac{X}{\text{dkar}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{4}{4}$   $\frac{X}{\text{khyed}}$   $\frac{X}{\text{da}}$   $\frac{X}{\text{rang}}$   $\frac{X}{\text{ganas}}$   $\frac{X}{\text{yong}}$   $\frac{X}{\text{pas}}$   $\frac{X}{\text{gsung}}$   $\frac{X}{\text{gis}}$   
 (啦 哦 那) 问 折 嘎 从 何 而 来 从 何 而 来，

$\frac{2}{4}$   $\frac{X}{\text{(sla vo na)}}$   $\frac{X}{\text{vbras}}$   $\frac{X}{\text{dkar}}$   $\frac{X}{\text{po}}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{X}{\text{bsam}}$   $\frac{X}{\text{pavi}}$   $\frac{X}{\text{dong}}$   $\frac{X}{\text{rub}}$   $\frac{X}{\text{nga}}$   
 (啦 哦 那) 折 嘎 我 桑 白 顿 珠 从

$\frac{X}{\text{shar}}$   $\frac{X}{\text{nyi}}$   $\frac{X}{\text{ma}}$   $\frac{X}{\text{shar}}$   $\frac{X}{\text{gyi}}$   $\frac{X}{\text{phyogs}}$   $\frac{X}{\text{nas}}$   $\frac{X}{\text{yong}}$   $\frac{X}{\text{shar}}$   $\frac{X}{\text{gyi}}$   $\frac{X}{\text{rdo}}$   $\frac{X}{\text{rje}}$   $\frac{X}{\text{sems}}$   $\frac{X}{\text{pavi}}$   
 太 阳 的 东 面 而 来， 东 方 的 金 刚 之 门，



$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 sgo re phye nas yong nyi ma dang lho yi phyogs nas yong  
 开着来的(呀), 从太阳南面而来的,

$\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{v}$  |  
 lho rin chen vbyung nas sgo re phye nas yong nyi ma dang nub kyi phyogs nas yong  
 南方的如意宝地之门开; 从太阳西面而来的,

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 nub snang ba vthav yas sgo re phye nas yong nyi ma byang gi phyogs nas yong  
 西方的心情开阔之门开; 是从太阳北面来,

$\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{v}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 byang don yod grub pa vi sgo re phye nas yong nyi ma dang dbu skyi phyogs nas yong  
 朝着那北方心想事成门; 从太阳中央而来的,

$\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 dbu skyi rnam par gnam mdza dkyi sgo re phye nas yong pas zhu pas (sla ha ha)  
 开着形式各样之门来, 之门来(啦哈哈)。

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 (sla vo na) vbras dkar po bsam pa vi dong rub nga yong bavi lam bar du  
 (啦哦那) 折嘎呀桑白顿珠我来的一路上,

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{4}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 vbras dkar nga lus po bde zhing ngas zhab sbro rgyag bzhin rgyag bzhin yong pas  
 因为我身体好(呀), 一路上跳着舞步来的,

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{4}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 vbras dkar nga sems pa skyid zhing ngas glu dbyang len bzhin len bzhin yong pas  
 因为我心情很好, 一路上唱着歌儿来的,

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 lag g·yas kyi vkhyer nas yong yod mchod chang vkhyer nas yong yod  
 我右手捧着东西捧着青稞酒(呀),



$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 lag g•yong gi vkhyernas yong yod gro so phye mar vkhyernas yong yod  
 我左手 捧着东西 捧着“珠索切玛”来的，

$\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 ske la gon nas yong yod kha btags dkar po gon nas yong yod  
 脖子上头戴着 洁白哈达，戴着哈达。

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 ces zhus pas (sla ha ha) sla de nas vbras dkar po bsam pavi don grub  
 说到这(啦哈哈)，(啦)然后折嘎我桑白顿珠，

$\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 yag po vdug yang gsung gis legs po vdug yang gsung gis vo na vbrasdkarkhyed kyi  
 都说不错不错，都说好样好样，那么有人问我，

$\frac{1}{4}$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  
 skyabs mgon gong ma lnga pa chen po sku vkhrung savi vkhrung sa  
 五世 达赖喇嘛诞生之地是哪里？

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 gdan vdren pavi vdren sa bshad rgyu a yod gsung gis  
 那他的寺院 有 没有说法？

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 sla de bshad rgyu med na nga vbras dkar bsam pavi dong rub  
 如果我不知，折嘎桑白顿珠我(呀)，

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 ga nas yong ba zhus pavi (sla ha ha) (sla vo na) skyabs mgon gyi  
 又从何而来(啦哈哈)，(啦哦那)五世呀

$\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 gong sa lnga pa chen pa sku vkhrungs sa vph yongs rgya skyi gzhung la  
 达赖喇嘛诞生地是(呀)，穷结县，穷结县，



$\overbrace{\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}}^3$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\frac{3}{4}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\overbrace{\text{X} \quad \text{X}}^3$        $\text{X}$       |  
 vkhrungs gdan vdren      sa      ribo      po      ta      la      la      vdren  
 他      被      邀      请      到      布      达      拉      宫，

$\frac{2}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  $\frac{4}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X}$       |  $\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}}^3$       |  
 chibs pa bsgyur ba      rgyal gyi me tog thang la bsgyur      sla de dus  
 自      从      那      时，      美      丽      花      朵      留      草      原，      从      这      时

$\frac{3}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  $\frac{1}{4}$   $\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}$       |  $\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}$       |  
 skyes bu yid shis rdo rje      phebs du co na      shing hwa avi ni  
 智      慧      之      神      益      西      多      吉      来      时，      在      贝      叶      树      下

$\frac{2}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  $\frac{4}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\overbrace{\text{X} \quad \text{X}}^3$        $\text{X} \quad \text{X}$       0      |  
 sdong povi vog la      nyin movi dus su vjav zugs  
 虽      有      阳      光      仍      然      有      彩      虹，

$\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       0      |  $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       0      |  
 mtshan movi dus su me vbar      g•yas la a lce lha mo  
 夜      晚      起      火，      右      边      有      藏      戏      队，

$\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       0      |  $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  
 g•yon la kong po bro pa      spra dang spre vu rnam skyi mchod pa  
 左      边      贡      布      卓      舞，      猿      和      猴      们      共      捧      共      捧，

$\frac{3}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  $\overbrace{\text{X} \quad \text{X}}^3$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X}$       |  
 phul ma ye shes mkhav vgro      rnam skyi bsu ba zhus  
 空      行      智      慧      女      儿      在      迎      接，

$\frac{5}{4}$   $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$       |  $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X}$       |  
 de dus vbras dkar nga tsho spun ni bdun gyi ri de g•yas rivi ldebs nas spa ma bkog  
 然      后      我      们      折      嘎      爬      了      七      座      山      右      边      采      了      杜      松      叶，

$\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X}$       |  $\frac{4}{4}$   $\overbrace{\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}}^3$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\text{X} \quad \text{X}$        $\overbrace{\text{X} \quad \text{X} \quad \text{X}}^3$       |  
 ri de g•yon rivi ldeb nas shug pa bkog      spa ma dang shug pa sbragsnas bsangs cig  
 左      边      山      上      采      了      柏      树      叶，      混      合      叶      煨      起      祭      祀      火      烟(呀)，



$\frac{5}{4}$  X X X X X X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X |

btang bsangs chen de tsho nyinzla vkhros vkhros vdug bsangs chung de tsho  
大的烟火正如月光闪，小的烟火

$\frac{5}{4}$  X X X X X X X X |  $\frac{1}{4}$  X X X |

du ba vkhyug vkhyug lus sla zhus pas (sla ha ha) sla de nas  
正如炊烟缭绕，(啦哈哈)他们说，

X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X |

vbrasdkar po bsam pavi dong rub yag po vdug yang gsung gis  
折嘎有桑白顿珠不错，不错，不错，

X X X X X X | X X X X X X |  $\frac{1}{4}$  X X |

legs po vdug yang gsung gis vo na vbrasdkar nga la gsol ras  
很好，很好，很好，(嗦哦那)给我折嘎施舍，

X X X | X X | X X X X | X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X |

mang tsam gyi gsol ras ja bagkham skyi gsol ras ras sha rgyag pa  
不少的施舍，砖茶给的很多，山羊上身

$\frac{4}{4}$  X X X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X |

stod khog rwa co zing zing gnang byung lug sha rgyag pa smad khog  
正如羊角在摆动，绵羊下身肥肉

$\frac{5}{4}$  X X X X X X | X X X X |

mjug ma khrug khrug gnang byung zhus pas sla ha ha  
正如它的尾巴在摆动，

$\frac{2}{4}$  X X X X X | X X X X |

(sla vo na) rtseb chung de sum bcu so brgyad vdug  
(啦哦那)小肋骨三十，有八个

$\frac{3}{4}$  X X X X X | X X X X |

rtesb ches de nyi shu rtsab rgyad vdug sla zhus pas (sla ha ha)  
大肋骨，共有二十八个(呀)(啦哈哈)，



$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X}$  |  
 sla de nas vbras dkar po bsam pavi dong rub nga  
 此 后 (呀), 折 嘎 呀, 桑 白 顿 珠 我

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 bya chen dang rgo po min de ngas rnamvphang bcad nas yong yod  
 虽 不 是 大 鹭 鸟, 但 我 从 空 中 飞 行,

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 pho rog dang nas chung min de ngas sha skad brgyad nas yong yod  
 我 不 是 乌 鸦, 但 我 会 鸣 啼,

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 skya ka dang khra chung min de grogs skad brgyab nas yong yod  
 我 不 是 喜 鹊, 但 我 会 报 喜 鸣 叫,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 bya pho tshwa lu min de ngas nam tshod byas nas yong yod  
 我 虽 不 是 公 鸡, 可 是 我 明 白 时 辰,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X}}^{\frac{1}{2}}$   $\text{X}$  |  
 smra mkhas netso min de ngas mngon shes  
 虽 然 不 是 鸚 鵡, 但 是 我

$\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X X}$  |  $\frac{1}{4}$   $\text{X X X}$  |  
 bltas nas yong yod zhus pavi (sla ha ha) sla de nas  
 可 以 模 仿 别 人 (啦 哈 哈), 有 人 说

$\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X 0}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 vbrasdkar po bsam pavi dong rub khyod yag po vdug yang gsung gis  
 折 嘎 呀, 桑 白 顿 珠 你, 不 错, 不 错, 不 错,

$\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 vo na legs po vdug yang gsung gis vbras dkar khyod kyi mgo la gon pavi  
 很 好, 很 好, 很 好, 很 好, 说 我 折 嘎 头 上 戴 的



$\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X}}^3$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X}}^3$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 ra lpag dkar po de la bshad pa gcig rgyob shog gsung gis  
 白 山 羊 皮, 说 一 说 这 张 羊 皮,

$\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\text{X X}$  |  
 bstod pa phul shog gsung gis bshad pa dang bstod pa med pavi  
 赞 一 赞 这 张 羊 皮, 不 会 赞 的 折 嘎

$\overbrace{\text{X X X X}}^4$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 nga vbrasdkar po bsam pavi dong rub ga nas yong nga zhus pas sla ha ha  
 不 会 说 的 折 嘎 桑 白 顿 珠 哪 里 有!

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{4}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 (sla vo na) vbrasdkar nga yi mgo la gon pavi ra lpag dkar po vdi la  
 (啦 哦 那) 折 嘎 我 头 上 戴 的 白 山 羊 皮,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 bsha da rgyag dgos byung na stod pa vbul dgos byung na  
 要 说, 要 说, 要 说, 要 赞, 要 赞, 要 赞,

$\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 mgo la mtho lcog brgyab pa tshod ldan gyi bla bavi cha lugs  
 头 发 扣 在 头 上, 合 格 的 上 师 习 俗,

$\frac{4}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X}}^2$  |  $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 dpral kog la nyi zla gsumgral brgyab pa bla ma pad mavi cha lugs  
 额 头 上 贴 着 日 月, 这 是 莲 花 生 大 师 习 俗,

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 g•yas la rgya dkar po btsugs pa rgya gar rgyal po cha lugs  
 右 边 插 白 胡 是 印 度 国 王 习 俗,

$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 g•yon la rgya nag po btsugs pa rgya nag rgyal povi cha lugs  
 左 边 插 黑 胡 是 内 地 国 王 习 俗,



$\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X X X X X}$  |  
 mad le la og shol btsugs pa tshe tshe ra yi cha lugs  
 下 巴 上 插 的 胡 子, 山 羊 的 习 俗,

$\text{X X X X X X}$  |  $\text{X X X X X X}$  |  
 sha la yin pai kr po kha che bal povi cha lugs  
 上 额 带 的 白 壳, 尼 泊 尔 的 习 俗,

$\text{X X X X X X}$  |  $\text{X X X X X X}$  |  
 gdong la tshag tshag brg yab dman chung bu movi cha lugs yin  
 脸 上 染 的 红 色, 是 姑 娘 的 习 俗,

$\frac{2}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X X}$  |  $\frac{1}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  
 zhus pavi (sla ha ha) (sla vo na) vbras dkar ngavi am cog la  
 习 俗 (啦 哈 哈), (啦 哦 那) 折 嘎 我 耳 朵 上

$\text{X X X X X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X X X X X}$  |  
 btagspavi sog byil a long di ni (yaa) sla mi rigs khag gi  
 带 的 长 条 耳 坠 是 什 么, 本 民 族 习 俗,

$\frac{4}{4}$   $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  
 cha lugs yin la zhus pavi (sla ha ha) (sla vo na) de nas  
 是 习 俗 (啦 哈 哈), (啦 哦 那), 此 后

$\text{X X X X}$  |  $\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\text{X X X}$  |  
 vbras dkar nga la vgo khrid kyid pon po cig gis kye vbras dkar  
 对 我 折 嘎 有 位 高 官 的 领 导: “喂 折 嘎,

$\frac{3}{4}$   $\text{X X}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\overbrace{\text{X X}}^2$  |  $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\overbrace{\text{X X}}^2$  |  
 khyod kyi am cog la btags pavi sog byil nyag gang po tog de la  
 你 的 耳 朵 上 戴 的 耳 环 长 条

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{\text{X X X}}^3$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  $\overbrace{\text{X X}}^2$   $\text{X X}$   $\text{X X}$  |  
 kye ga re sprad pas gsung gis civ dra sprad pas gsung gis  
 拿 什 么 来 交 换, 拿 什 么 得 到,







$\frac{2}{4}$  X X X X <sup>v</sup> |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X X | X X X X |  
lag gcig gtong dus nga sems pa e las skyo byung  
时 候, 我 的 心 情 非 常 难 受,

X X X X X <sup>v</sup> | X X X X X | X X X X X X X |  
devi sbug ma bsngogs dus sems pa shin tu sla dgav byungzhus pas (sla ha ha)  
但 往 里 挖 时, 我 的 心 情 (呀), 非 常 高 兴 (啦 哈 哈),

$\frac{4}{4}$  X X X X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X |  
sla vo na gser rdog rdog de tsho lag tshod byas nas sprad pa ljur ma de tsho  
我 就 说 这 黄 金, 我 是 随 便 抓 的, 我 用 斗

$\frac{4}{4}$  X X X X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X | X X X X |  
vbo la vjal nas sprad pa zhus pas (sla vo na) vgo khrid dpon po  
量 着 付 给 他 的, (啦 哦 那) 高 官 领 导

X X X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X X | X X 0 X X |  
ha sangs nas phyin song de nas vbrasdkar po bsampavi dong rub  
吃 惊 回 去, 又 说 折 嘎 (呀), 桑 白 顿 珠

$\frac{3}{4}$  X X X X X | X X X X X |  
yag po vdug yang gsung gis legs po vdug yang gsung gis  
不 错, 不 错, 不 错, 好 样, 好 样, 好 样,

X X X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X | X X X X |  
vo na vbrasdkar khyod kyi lag tu vkhyer bavi  
又 说 折 嘎 你 手 里 拿 的

$\frac{4}{4}$  X X X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X | X X X X |  
dbyug pa skar ma smin drug de la bshad pa cig brgyab shog gsung gis  
木 棍 七 斗 星 般, 说 一 说 这 木 棍,

X X X X X X | X X X X X X |  $\frac{2}{4}$  X X X X |  
bstodpa cig phul shog gsung gis bshad pa dang bstod pa med pavi nga vbrasdkar po  
赞 一 赞 这 木 棍, 不 会 赞 不 会 说 的 折 嘎



$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{3}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 bsampavi dong rub    ga    la    yong    zhus pas    (sla vo na) vbrasdkarnga yi  
 桑    白    顿    珠        哪        里    有(哈 哈 哈), (啦 哦 那) 折 嘎 手 里

$\frac{2}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 lag tu    vkhyer bavi ,    dbyug pa    skar mavi smin    drug    de    la  
 拿            的                    木            棍                    七    斗    星,

$\frac{3}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 bshad pa    rgyag dgos    byung na    bstod pa    vbul dgos    byung na  
 要            说                    一    说            要            赞                    一    赞

$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 pho shing gcig gi    star kha yin    mo shing cig gi    glang ma yin  
 树    木    之    父    核    桃    树,    树    木    之    母    高    柳    树,

$\frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 brag la skyes pavi lha shinggi shug pa dang chu la skyes pavi chu shinggi vom bu  
 长    在    悬    崖    峭    壁    上    神    柏    树,    水    里    长    的    水    柳    的    红    柳,

$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} 0 \bigg| \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} 0 \bigg|$   
 dgong mo    nyal dus    nyal rogs    sems pa    skyo dus    skyo rogs  
 晚    上    睡    时    同    伴,    伤    心    时    是    朋    友,

$\frac{3}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg| \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \bigg|$   
 khyi rgan vphad na    rdung rgyung khyi rgan vphrad na    rdung rgyug  
 碰    到    狗                    时                    是                    打    狗    棒,



$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid X \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \mid \frac{1}{4} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \mid$   
 min gan vphrad na bkol rgyal yin zhus pas (sla ha ha) sla vo na  
 碰 到 坏 人 是 凶 器 (啦 哈 哈), 又 问 我

$\frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 vbras dkar khyod kyi lag tu vkhyer bavi vbras phor bkra shis khambszang de la  
 折 嘎 手 里 拿 的 这 个 吉 祥 木 碗,

$\frac{3}{4} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 bshad pa rgyob shog gsung gis sla bstod pa vbul shog gsung gis  
 说 一 说 这 个 木 碗, 赞 一 赞 这 个 木 碗,

$\overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \mid \frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 bshad pa dang bstod pa med pavi nga vbras dkar po bsam pavi dong rub  
 不 会 说 不 会 赞 的 折 嘎 桑 白 顿 珠 我,

$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \mid \frac{3}{4} \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid \frac{2}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 ga nasyong ngazhus pas (sla ha ha) sla vo na vbras dkar nga yi lag tu vkhyer bavi  
 哪 里 有 (啦 哈 哈), 又 问 我 折 嘎 我 手 里 拿 的

$\frac{4}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid \frac{3}{4} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 vbras phor bkra shis khambszang vdi la bshad pa rgyag dgos byung na  
 吉 祥 木 碗, 要 说 就 说 说,

$\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid \overbrace{\frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad}}^3 \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \frac{X}{\quad} \mid$   
 bstod pa vbul dgos byung na nga dags povi gzhung la vgro dus  
 要 赞 就 赞 赞, 我 到 塔 布 去 的 时 候,



$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 dags skyogs gang dang mgo thug gnyam gzhung la vgro dus  
 装 下 塔 布 一 瓢， 到 涅 此 地 方，

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 gnyal skyogs gang dang mgo thug lha savi khrom la phyin na  
 装 下 涅 的 一 瓢， 到 了 拉 萨 之 地，

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3$  |  
 khrom skyogs gang dang mgo thug yin zhus pas (sla ha ha)  
 装 下 拉 萨 一 瓢 一 瓢 (啦 哈 哈)，

$\overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 (sla) de nas vbras dkar khyed yag po vdug yang gsung gis  
 (啦) 又 说 折 嘎 我 不 错， 不 错， 不 错，

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 legs po vdug yang gsung gis vo na vbras dkar khyed kyi  
 很 好， 很 好， 很 好， 又 问 折 嘎 你

$\frac{6}{4} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 lus ngag yid gsum gyi bshad pa shes kyi yos pas gsung gis  
 心 身 意 说 法 能 从 头 说 到 尾，

$\frac{3}{4} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3 \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overbrace{\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}}^3$  |  
 sla vo na de ma shes zer na vbras dkar bsam pavi dong rub nga  
 如 果 我 不 知 道 的 话， 折 嘎 桑 白 顿 珠 我



$\frac{4}{4}$   $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 ga nas yong nga gsung gis (sla ha ha) (sla vo na) vbras dkar nga yi  
 哪 里 有 (啦 哈 哈), (啦 哦 那) 折 嘎 我 要

$\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad | \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 lus ngag yid gsum gi bshad pa mit she vbras dkar byis bshad pa  
 对 心 身 语 说 法 不 要 从 上 面 说,

$\frac{2}{4}$   $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  
 mgonas yar mar brgyab vbras dkar nga yi bshad pa rkang pa nas yar mar  
 折 嘎 我 要 从 脚 到 往 上 慢 慢 地 往 上

1 = C

$\text{♩} = 132$

$\frac{4}{4}$   $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\overset{\text{突慢}}{\overset{3}{\text{X}}} \quad \overset{3}{\text{X}} \quad \overset{3}{\text{X}}$  |  $\frac{4}{4}$   $\overset{3}{1} \quad \overset{3}{1} \quad \overset{3}{1} \quad 3 \quad 3 \quad 1 \quad 2 \quad 2$  |  
 rgyag gi yin zhus pas (sla ha ha) (sla ha ha) rkang pa de sha yi vbog to de  
 给 你 讲 (啦 哈 哈), (啦 哈 哈) 脚 是 用 肉 做 筑 杆 杆,

$\underline{2} \quad \underline{2} \quad 3 \quad 1 \quad \underline{6} \quad 1 \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad 3 \quad 3 \quad 1 \quad 2 \quad 2 \quad |$   
 vbog to gdan la ni bting nas yod lha mgog a krad pa kra de  
 筑 杆 杆, 放 在 毡 上 了 破 烂 不 堪 的 靴 子

$\underline{3} \quad \underline{2} \quad 1 \quad \underline{6} \quad 1 \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad 1 \quad 3 \quad 2 \quad 2 \quad 2 \quad |$   
 sa la ri mo bris nas yod ri mo bris pavi mi tshad have  
 地 上 画 了 图 案, 不 仅 画 了 图 案

$\underline{3} \quad \underline{3} \quad 1 \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad 3 \quad 3 \quad 1 \quad 2 \quad 2 \quad |$   
 bkra shis rtags brgyad bris bzhav have mjing pa dngul dkar me long  
 画 了 吉 祥 八 瑞 图, 后 脖 颈 的 银 子



$\underline{2 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{3 \quad 1} \quad \underline{2 \quad 3} \quad \underline{2}$   
 me long mdangs dang ldan pa have pus mo chos kyi vkhor lo vdi  
 的 镜 子 雪 亮, 膝 盖 法 轮 筑 起

$\underline{3 \quad 2} \quad \underline{3 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 3} \quad \underline{2 \quad 2} \quad \underline{2}$   
 chos kyi rtsig pa brtsigs nas yod sked pa rdo rje dril bu vdi  
 法 的 城 墙, 腰 部 金 刚 法 铃 (咳),

$\underline{3 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{6 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{3 \quad 3} \quad \underline{2 \quad 2} \quad \underline{2}$   
 bla mavi phyag la phul nas yod phyag g·yas phyag rgya chen po vdi  
 捧 到 上 师 的 手 中, 右 手 大 手 印

$\underline{3 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 6 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 3} \quad \underline{2 \quad 2} \quad \underline{2}$   
 bla mavi phyag du phul nas yod phyag g·yon rdzogs chen po vdi  
 供 奉 给 了 上 师 的 手, 左 手 的 大 圆 法

$\underline{3 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 6 \quad 1} \quad \underline{6 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1 \quad 1} \quad \underline{3 \quad 1} \quad \underline{2 \quad 3} \quad \underline{2}$   
 dpon povi phyag nas gnang nas byung rgyud smad klu yi zhags pa hae  
 供 奉 给 了 大 高 官, 下 身 有 龙 的 套 索,

$\underline{2 \quad 2} \quad \underline{3 \quad 2 \quad 2} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 3} \quad \underline{3 \quad 1} \quad \underline{2}$   
 rgyud stod lha yi zhags pa hae glo ba gangs ri dkar po vdi  
 上 身 有 神 的 套 索, 肺 部 正 如 太 阳 光

$\underline{2 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 3} \quad \underline{2 \quad 2} \quad \underline{2}$   
 gangs la nyi ma shar ba vdra mchin pa rdza ri smug po vdra  
 照 在 雪 山 上, 肝 部 正 如 紫 悬 崖,



$\underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \overset{e}{1} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 rdza ri sprin pas bkab dang vdra pi na ja kung mgo sprel vdra  
 悬崖被云遮住了，正如系了口的茶叶袋，

$\underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \overset{e}{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 kha de rna ru kha sbyar vdra so de dung so kha khrod vdra  
 嘴巴正如黄犏嘴，牙齿正如白海螺，

$\underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \overset{e}{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 lce de rgyal chen dmar po vdra sna khug dung chen nyis sgrig vdra  
 舌头正如红天王，鼻孔正如长角号，

$\underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \overset{e}{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 am cog rgyal ba rigs lnga vdra mig de nag chung sran ma vdra  
 耳朵正如五福，眼睛正如小黑豆，

$\underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 dp ral khog gser gyi zla ba he mgo lpags a zing bi zing vdis  
 额头正如金月亮，头皮上的乱发（呀），

$\underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad |$   
 nam mkhavi bya yang vdrogs song hae bya yang drog pas ma tshad hae  
 天空鸟儿被惊吓，不但鸟儿惊吓了，

$\frac{1}{4} \quad \underline{x} \quad \underline{x} \quad | \quad \overset{3}{\underline{x} \quad \underline{x} \quad \underline{x}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{x} \quad \underline{x} \quad \underline{x} \quad \underline{x} \quad | \quad \overset{3}{\underline{x} \quad \underline{x} \quad \underline{x}} \quad \underline{0} \quad ||$   
 lha bya gong mo yong vdrogs song zhus pavi (sla ha ha)  
 而且雪鸡也被惊吓（呀）（啦哈哈）。

（巴卡尔杰译词 白曲译配）

由山南地区文化遗产抢救办公室提供。



## 祝愿家和万事兴

普格白 布演唱  
来记词  
曲记谱

(数白)愿善神得胜!

高贵五世升坐相似无分国之上,  
右有藏戏演出,左站庆喜辅佐,  
中间是折嘎桑白顿珠,  
就是我折嘎桑白顿珍本人在禀述。  
愿善神得胜!  
折嘎的父名达扎喜(大吉祥),  
折嘎的母亲名顿珠珍(义成度母),  
折嘎我名桑白占吉顿珠巴(仅一心想事  
皆成)。

愿善神得胜!

折嘎的师名师长喜饶桑布(善慧),  
恩师能为诸白杨树编发辫,  
恩师能在诸白石上留足印,  
亦能在白毡毯上见参拜的人,(哈哈)。

愿善神得胜,

折嘎我的此祝颂,  
于诸一切亦祝颂,  
青年折嘎此祝颂,  
是从足起往上说,  
脚板坨坨肉块,  
肉块躺在地上,  
脖颈青青扁圆,  
请看青天上苍,  
膝盖一双法轮,  
砌起诸法垣墙,  
大腿红马脖颈,  
红马脖颈在此,

上身金刚果报,  
果为上师承许,  
下身孔雀坐垫,  
孔雀如坐平原,  
小肠上部龙爪,  
小肠下部凤爪,  
肺脏皑皑雪山,  
肝脏紫红石丘,  
阿妈,恕儿说唱怯场。

愿善神得胜!

肩膀三部怙主,  
双手是大法印,  
管家五种姓佛,  
小姐宇益美朵(翠花)。

愿善神得胜!

脑袋红铜宝瓶,  
头盖才旦宇珍(长寿绿度母),  
大日如来五佛,  
眼睛空中明点,  
鼻是口头装饰,  
上唇黄金扁瓶,  
下唇白银扁瓶,  
双唇快速引述,  
快述如鸟疾走,  
引述各类仆人的箴言。

愿善神得胜!

说是对折嘎左耳所戴此,



珊瑚蚌壳耳饰大概没有祝颂说，  
大概没有赞词献，  
说不上祝颂赞词的珊瑚蚌壳耳饰哪里  
有，(啦哈哈)。

愿善神得胜！

未从拉萨上市购，  
未从拉萨下市买，  
市场中心有一人，  
他是尼泊尔商人，  
呼唤折嘎你过来，  
不去不去我回答，  
过来过来再三叫，  
当我走到近前时，  
指着珊瑚蚌壳饰，  
买吧买吧叫我买，  
不买不买我不买，  
买吧买吧说不停，  
问他价钱是多少，  
白银一两十八分，  
给了不找的钱一块，  
说愿善神得胜利，  
开个玩笑闹着玩，  
老汉有金整一块，  
手端乞讨茶而来。

愿善神得胜！

折嘎左耳戴此珊瑚蚌壳后，  
我在拉萨上市中，  
招摇过市有三次，  
引得生龙活虎少年都觉累，  
我在拉萨下市中，  
招摇过市又三次，  
逗得妙龄少女都在笑。

在彼市场中心有，

尼泊尔须三根，  
三唤折嘎你过来，  
不去不去我回答，  
过来过来叫不停，  
当我走进店内时，  
见有一人是如此：  
坐在厚软座垫上，  
怒目示责香肉汤，  
面对肉饭腰挺直，  
油榨果子他在吃，  
亦在赐与在坐人，  
咔嚓咔嚓吃得香。

愿善神得胜！

说是对折嘎左手所带此，  
广口深底的折嘎碗，  
大概没有祝颂说，  
大概没有赞词献，  
没有祝颂赞词的折嘎碗哪里有？！(啦哈哈)，

若按后藏价算，  
能抵羊毛一驮，  
若按前藏价算，  
只抵白毛一根，  
若以满天计算，  
与一讨吃碗相符，  
来在阿妈门前，

与全部慈爱相符。  
排列四种相符，  
喝上一碗就醉，  
喝上两碗发狂，  
人从高高坠下，  
若入洼洼低处，  
呕吐稀里哗啦，  
此后再喝一口，  
叫你三天迷糊。



愿善神得胜!

说是对折嘎,右手所带此,

名迦玛敏珠(昴宿)手持杖,

大概没有祝颂说,大概没有赞词献,

没有祝颂赞词的折嘎迦玛敏珠杖哪里

有?! (啦哈哈)

愿善神得胜!

若按父木来讲用桦树,

若按母木来讲用山柳,

若按子木来讲用野蒿,

额头加上日和月,

是邬坚莲花的扮相,

鼻上所挂此海贝,

是用水中所生芭蕉制,

是以山岩所长神柏制,

平原走去它是马,

跨江过河它是桥,

上坡它是层阶梯,

下坡它是一手杖,

乞食它是讨口棒,

变魔术时是魔棍,

投宿住店它是拨火棍,

(若要打狗,又要拍手跺足轻微打)

说是对折嘎脸上所戴者,

这个折嘎白面具,

大概没有祝颂说,大概没有赞词献,

没有祝颂赞词的折嘎面是哪里有?! (啦哈哈)。

右植雪白络腮胡,

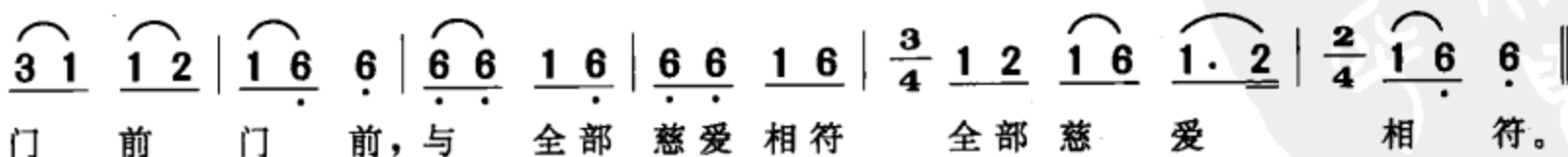
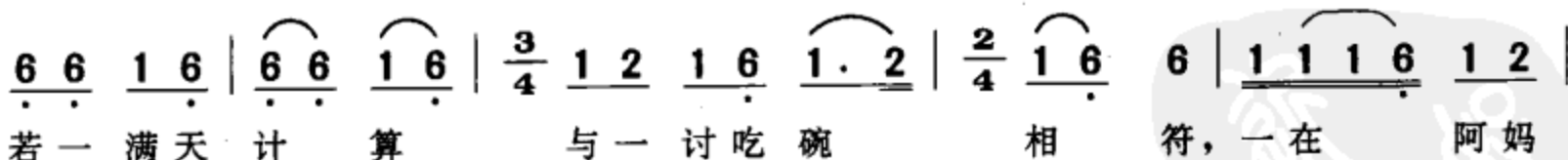
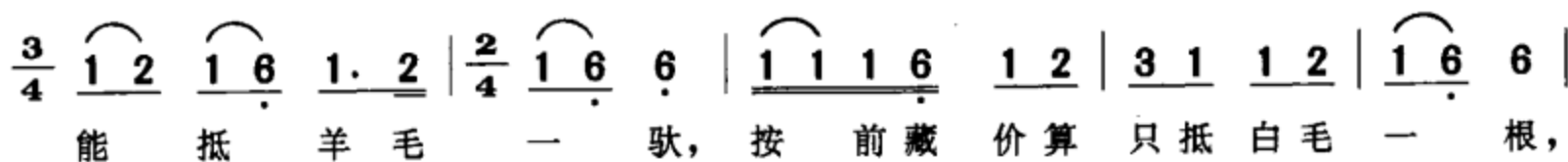
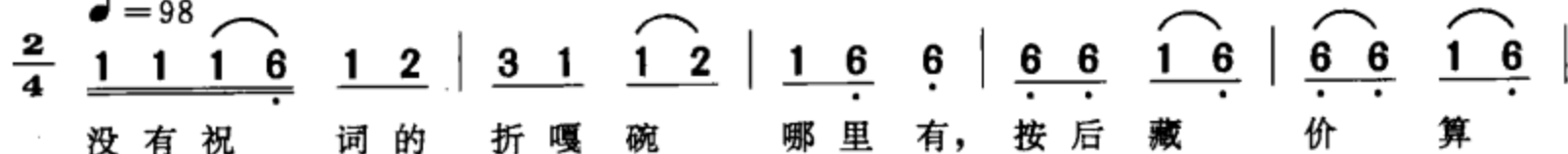
是印度国王的扮相,

左植乌黑络腮胡,

是内地皇帝的扮相。

1 = F

♩ = 98



(巴卡尔杰译词 白曲译配)

据1995年于山南的采风录音记谱。



## 唯愿善神得胜利

罗桑朗杰演唱  
白曲记谱

(念诵)1. 说愿善神得胜! 是祝愿,  
说愿龙王得胜! 是祝愿,  
(啦), 今日天空灿烂的星斗美, 是吉  
兆,  
今天地上幸福的太阳暖, 是喜事。

(啦), 那末, 现在太早,  
我就先向天空来请求,  
若说晚了, 是我背负瑞相来, (啦哈)。  
说是个折嘎很精通,  
说这个折嘎正合适,  
不精通不合适的折嘎哪里有?! (啦哈  
哈)。

(啦), 居住上部上部者,  
上部拉达克国王,  
隐隐金钱豹笑容,  
居住下部下部者,  
下部大地大皇帝,  
汉妇绫罗盛产地,  
居住中部中部者,  
吐蕃大臣噶尔氏,  
建功立业禄东赞,  
升坐首席大臣位。

(啦), 吉祥佛境妙法轮拉萨,  
老年男女巡礼地,  
青年男女仰慕处,  
有者经商百货地,

无者祈求恩赐处,  
青年有福心欢畅,  
藏酒烧酒对杯欢聚地,  
唯愿善神得胜利!

2. 说愿善神得胜! 是祝愿,  
说愿龙王得胜! 是祝愿,  
(啦), 今日天空灿烂的星斗美, 是吉  
兆,  
今天地上幸福的太阳暖, 是喜事。

(啦), 说你折嘎今早此来自何处,  
(啦), 今早我从东方来,  
东方金刚手萨埵开门后我来,  
西方无量光佛开门后我来,  
南方宝生佛开门后我来,<sup>①</sup>  
北方不空成就佛开门后我来,  
(啦), 开启卫藏佛教昌隆的法门后我  
来。

(啦), 说你折嘎很精通,  
说你折嘎正合适,  
不精通不合适的折嘎哪里有?! (啦哈  
哈)  
叫对折嘎头上所戴此,  
白色折嘎面具快把祝颂说上来,  
快把赞词献上来,  
啦, 啦嗦(是, 是, 阁下, 我照办),  
(啦), 折嘎头上所戴白色此面具,

① 此句原文没有, 为译者所加。



本是上师汤东杰布的扮相，  
额上缀有日和月，  
这是阿闍黎莲花的扮相，  
右植雪白络腮胡，  
是印度国王的扮相，  
左植乌黑络腮胡，  
是汉地皇帝的扮相，  
额上串戴亮珍珠，  
是青春少女的装束，  
耳上戴有美海贝，  
是尼泊尔人的装束，  
下巴戴着长胡须，  
是公山羊的扮相，(啦哈)。

(啦)，说你折嘎若精通，  
说你折嘎若合适，  
对此珊瑚蚌壳饰，  
就把祝颂说上来，  
就把赞词献上来，  
啦，啦嗦(是，是，阁下，我照办)，  
(啦)，说你折嘎右耳所戴此，  
珊瑚蚌壳是从哪里买，  
未从后藏地方买，  
未从前藏地方买，  
是从拉萨市场买，  
(啦)，上边市场我未去，  
上边市场我没到，  
是从如此一人处买得：  
亦说他是克什米尔人，  
又说他是尼泊尔人，  
此人满脸毛哄哄，  
高高鼻梁堆皱纹，  
下巴胡须直挺挺，  
上唇胡子扁平平，  
皓齿只有珍珠许，  
口嚼豌豆嗒嗒响。

(啦)，若问付银有多少，  
整整白银十八两，  
没有找钱不作声，  
稀里糊涂就结清，(啦哈)。

(啦)，漫步走向上市场，  
值遇生龙活虎一少年，  
俊秀双目瞪得圆，  
袍袖挽起紧握拳，  
啊奇哉，羡慕我这样一个折嘎是何  
故，  
莫不是对此折嘎的珊瑚蚌壳在倾  
心？！

(啦)，漫步走向下市场，  
眼见风华正茂一少女，  
又在闭口又合目，  
又换项饰和服饰，  
啊奇怪，羡慕我这样一个折嘎为哪  
般，  
莫不是对此折嘎的珊瑚蚌壳在倾  
心？！(啦哈哈)。

(啦)，那末，若说到此就可以，  
又说对你折嘎手中所带此，  
折嘎的桑白顿珠(心想事成)杖，  
就把祝颂说上来，  
就把赞词献上来，  
啦，啦嗦(是，是，阁下，我照办)，  
(啦)，折嘎桑白顿珠杖，  
它是上山的手杖，  
它是过河的桥梁，  
打大狗的打狗棍，  
打恶人的自卫棒，  
是折嘎我伤心时的安慰者，(啦哈  
哈)。



(啦),那末,若说到此就可以,  
 又叫对此折嘎丹增宁楚(持明知心  
 童)碗,  
 快把祝颂说上来,  
 快把赞词献上来,  
 啦,啦嗦(是,是,阁下,我照办),  
 (啦),折嘎的这只丹增宁楚碗,  
 若要去往后藏地,

能抵一碗酒价钱,  
 若到拉萨大市场,  
 只抵一碗水价钱,  
 倘若去到我家中,  
 价与一碗粥相符,  
 今天老爷的赏赐,  
 价抵一只银花碗,  
 唯愿神得胜利!

1 = F

$\text{♩} = 98$

$\frac{2}{4}$  1̣ 1̣ 6̣ 1̣ | 5 5 5 | 6̣ 1̣ 5 6 | 3 3 3 | 5 6 3 5 | 2 2 2 |

快把祝颂说上来,快把赞颂献上来,折嘎桑白顿珠(咳),

6̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 5 5 5 | 6̣ 1̣ 5 6 6 | 3 3 3 | 5 6 3 5 5 |

我手持的手杖(咳),它是上山的手杖(咳),它是过河的

2 2 2 | 1̣ 1̣ 6̣ 1̣ 1̣ | 5 5 5 | 6̣ 1̣ 5 6 | 3 3 3 |

桥梁(咳),它是打狗的棍子(咳),打恶人的自卫棒,

5 6 3 5 | 2 2 2 | 6̣ 1̣ 1̣ 1̣ | 5 5 5 | 6̣ 1̣ 5 6 |

打恶人的自卫棒吉祥妙法轮拉萨,老年男女

3 3 3 | 5 6 3 5 | 2 2 2 | 1̣ 1̣ 6̣ 1̣ | 5 5 5 |

巡礼地,老年男女巡礼地,青年男女仰慕处,

6̣ 1̣ 5 6 | 3 3 3 | 5 6 3 5 | 2 2 2 ||

青年男女仰慕处,唯愿善神得胜利。

(巴旺译词 白曲译配)

据1997年白曲于拉萨采风录音记谱。



## 拉 孜 折 嘎

宁日活佛演唱  
明久记词  
马阿鲁记谱

(数白)来自快乐之地，

来到幸福家园，

双足踏过之地，

见到祥物山羊。

顺着东流圣河，

划着小舟走来，

太阳初升时，

到达圣地布达拉。

今名副其实的好喇嘛，

见到三世佛陀；

大门边的好官员，

见到三界降服者，

见到一位年轻英俊小伙子，

见到一位心善貌美好姑娘。

折嘎艺人桑白顿珠已来此，

妙语连珠之折嘎已亲临，

仪表堂堂之折嘎已来到，

要问折嘎桑白顿珠讲什么？

要讲世间初成史，

世间形成先形地，

世间形成先形石，

世间那块石头上，

形成大海各大洲，

形成威光之大鱼，

威光四射之躯上，

雄居乌龟雪山王，

盘居霍尔国国王，

住着北方国之统帅，

住着大食国之国君。

一只蜂飞落下三部之下部，

成为下部汉地之皇帝，

汉人从此有了绸缎纺织地，

尼泊尔人攻战一座山，

作为绿松石和珊瑚开采地，

成为件件事业成就地。

一只蜂飞落中三部之中部，

形成中部卫藏四部。

拉萨形成于何地？

拉萨形成于大海之上。

桑耶形成于何地？

桑耶形成于沙滩上。

叶巴形成于何地？

叶巴形成于岩壁上。

甘丹形成于何地？

甘丹形成于高山顶。

昌珠形成于何地？

昌珠形成于风口上。

热振寺坐落于何地？

热振寺坐落于柏树林。

哈哈！

折嘎桑白顿珠，

说唱艺人已到此。

向右徒步前行，

到达藏域札什伦布。

向左流淌的河水，

汇入白朗年楚河。



右方飞架的大桥，  
是那白朗大桥。  
在这大桥上，  
装饰着长毛畜尾，  
在采摘鲜花季节里，  
右侧放着一个大腹砂罐，  
左侧看见僧人仪仗队，  
有的吹着法螺和长号，  
有的敲击鼓和钹，  
有的弹奏美妙的琴弦。  
在喜庆来临之际，  
年轻折嘎艺人已亲临。  
哈哈！

要问还有什么赞美之词？  
没有赞美的本领怎能称为折嘎，  
且听赞美身躯之颂词：  
形成腿脚有何用？  
它是一对筑肉杵，  
好似捶击地面的杵。  
形成胫骨有何用？  
它是咒师手中的胫骨号筒，  
是高尚咒师心爱之乐器。  
形成膝盖有何用？  
他是佛教的妙法轮，  
讲经说法不可缺。  
形成大腿有何用？  
它让马儿挺身朝前跑，  
青色马儿直竖鬃毛往前冲。  
形成肠子有何用？  
它可作为白丝编织料。  
形成上身有何用？  
它好似寺庙年轮纹，  
供奉菩萨要靠它。  
肺叶好似那雪山，  
肝脏好似紫石丘，

好似沟尾小溪流。  
肾脏就像褡裢有两头。  
折嘎桑白顿珠，  
大鼻好像那长号，  
耳朵好像五佛尊，  
眼睛好像蔚蓝的天空，  
嘴巴好像花椒口，  
赞美身躯之词太多，  
以后再说无妨。

折嘎桑白顿珠，  
说唱艺人已到此。  
要问还有什么赞美之词？  
没有赞美的本领怎能称为折嘎。  
且听赞美面具之颂词：  
右侧代表印度装束，  
为印度国王的装束。  
左侧代表汉地装饰，  
为汉地皇帝的装束。  
下颌胡须下垂，  
此为母山羊之装束。  
好似富人坐骑之马缨，  
又似穷人山羊之胡须。  
年轻折嘎所有财富就属它。

佩戴耳环饰物，  
是年轻女子的装束。  
白螺耳坠的装饰，  
是老年男子的装束。  
头顶上的头饰，  
是老年猎人的装束。  
背面所搭饰物，  
是牧人的装束。  
额上嵌着日月图，  
是汤东杰布的装束。  
佩戴九眼宝珠，



是十三岁少年的装束。  
装束不同教派各异，  
拉萨各地风情不一，  
马驴不能并论。  
眼力和步调不一致，  
步伐难以控制。

折嘎桑白顿珠，  
说唱艺人已来此。  
要问还有什么赞美之词？  
没有赞美本领怎能称为折嘎，  
且听赞美面具之颂词：  
别在拉萨街上买，  
别在江孜街上买，  
别在日喀则街上买，  
在雅隆泽当街头置它于上方，  
在雅隆泽当街尾置它于下方，  
在那街市中部，  
格桑达娃姑娘，  
用艳丽的氍毹片将它包裹收藏。  
折嘎我有心将它买下，  
她却笑折嘎我无有支付能力，  
赶我走开、远离，  
说我虱臭满身，  
贬我一副穷酸相，  
嫌我有生毡子的臭味儿。  
唉呀呀！格桑达娃姑娘，  
折嘎哪像小鸟无家，  
折嘎哪是胆小之人，  
利民官员赐予了生活，  
善良百姓指明了居处，  
大众恩赐的钱一两，  
自我相应的报酬，  
是自我得来的。  
  
十八钱两已献完，

除夕佳节来临时，  
供奉德钦卓嘎好时辰，  
折嘎艺人没福气，  
只乘五分多遗憾，  
折嘎本是利民好官，  
富贵朋友一大帮。  
现今这般官员，  
若要引领富贵者，  
应到噶东穷乡中，  
那里穷苦人家一大堆。  
或去拉孜城头，  
从日喀则城里将兄长请。

折嘎桑白顿珠，  
独自走在街上，  
一位年轻小伙子，  
将拳头捏了又捏，  
味儿闻了又闻，  
牙关咬了又咬，  
哪是看上折嘎艺人，  
而是迷恋上他的面具，  
是顿生嫉妒之心之故。  
独自走在街尾时，  
一位年轻姑娘，  
献出千娇百媚，  
两眼脉脉含情，  
哪是看上折嘎艺人，  
而是迷恋上他的面具。  
  
折嘎独自走在街头，  
一位削发尼姑，  
眼瞅过往行人，  
企盼芸芸众生，  
快快皈依佛门。  
嘴里念念有词，  
希望得到关怀，



折嘎艺人别离开，  
快快过来听我言，  
要住住在一起，  
要睡睡在一块，  
共枕一个枕头，  
共垫一床垫褥。  
这哪是看上折嘎艺人，  
而是迷恋他的面具。  
折嘎桑白顿珠，  
献上这样的赞美，  
献上这样的颂词。

折嘎桑白顿珠，  
披着他的面具走着，  
女妖扎西卓玛，  
喜悦满怀献殷情，  
端来去年浓香美酒，  
斟好今年甘甜米酒，  
请折嘎喝了一杯又一杯，  
吐得城头臭熏熏，  
吐得城尾脏稀稀，  
醉得折嘎一脚深来一脚浅，  
醉得折嘎东倒西歪好狼狈。  
折嘎桑白顿珠，  
献上这些赞美和颂词。

要对折嘎的手杖赞美和颂扬什  
么？

且听赞美折嘎手杖之颂词：  
既不是右山山侧的刺柏，  
又不是左山山侧的柏树，  
而是这两树构成的树种，  
由产自门隅地区的桦树和娑罗  
树，  
雕琢而成，  
砍取此树上部一段，

做成年轻小伙子的手棍；  
砍取此树下部一段，  
做成酿酒女手中的搅拌棍；  
砍取此树中部一段，  
做成年轻折嘎之手杖。  
它是折嘎早起的陪伴，  
它是折嘎晚睡的伙伴，  
它是折嘎朝圣时的陪同，  
是放牧时的助手，  
是爬山时的扶手，  
是涉水时的桥梁。  
好了，折嘎桑白顿珠，  
献上这些赞美和颂扬。

要问还有什么赞美之词？

没有赞美的本领怎能称得上折  
嘎，

且听赞美折嘎钵子的颂词：

不是上部所产钵，  
不是下部所产钵，  
而是中部避风之地，  
用特殊材料和智慧，  
加工制作而成。  
此为该钵之来历。  
如若用折嘎之钵饮酒，  
饮上一碗必醉，  
饮上两碗必倒，  
这是折嘎之钵口大底深之缘故。  
哈哈！

愿善神得胜，得胜！

向龙王顶礼，顶礼！

哎呀，快来顶礼，

愿甘丹喜具足，

愿吉祥又如意，

愿精神欢愉。



请向右方转一圈，  
右方琉璃多艳丽，  
请向左方转一圈，  
左方琉璃多华美，  
一颗琉璃一种意。  
愿有二千五百陪伴女，  
借宿人家陪伴女，  
随时随地可寻觅，  
时时刻刻可叫到。  
愿吉祥又如意，  
请铭记心中，  
愿事事圆满。

今日团聚阿妈边，  
共享一锅面疙瘩，  
大哥跑来时，  
满满当当盛一碗；  
二哥跑来时，  
颠扬一下盛一碗；  
小乞丐跑来时，  
只盛一粒面疙瘩，  
唯一一粒面疙瘩，  
沉落锅底寻到，  
小勺大勺齐上阵，  
还是没法把它捞，  
不是大勺没能耐，

只是勺主要偏心。  
若要折嘎自动手，  
哪需费力又费神。

献上吉祥的词，  
札什伦布吉祥如意。  
卫藏地区喇嘛源，  
夏鲁家族物资丰。  
不效法不学古人，  
汉藏法令哪条载？  
尼泊尔规章哪条写？  
愿吉祥又如意，  
请铭记心底，  
愿事事圆满。

舞步不用父亲教，  
舞姿不用母亲授，  
不用针线来缝制，  
不用紫胶来沾贴，  
折嘎艺人之舞蹈，  
敬献这般高尚之人。  
愿吉祥又如意，  
请铭记心上，  
愿事事圆满，  
愿善神得胜……！

1 = G  
♩ = 96  
 $\frac{2}{4}$  6 3 6 3 | 3 3 3 | 5 3 3 3 | 3 3 3 | 6 6 6 5 | 3 3 3 |  
来自快乐之地(咳)来到幸福家园(咳)，双足踏过之地(咳)

5 6 5 3 2 | 2 2 1 2 | 2 2 5 3 | 2 2 2 | 5 3 2 1 | 2 2 2 |  
见到祥物山羊(咳)，顺着东流圣河(咳)划着小舟走来(咳)，



5 6 6 5 | 5 5 5 | 5 3 3 5 | 3 3 3 | 5 6 6 5 | 3 3 3 |

太阳高高初升时，到达圣地布达拉，愿吉祥又如意，

5 3 2 1 | 2 2 2 | 2 2 2 5 | 2 2 2 | 5 3 2 1 | 2 2 2 |

愿精神愉快请向右边转一圈，右方琉璃多艳丽，

6 6 6 5 | 3 3 3 | 5 6 5 3 | 3 3 3 | 3 5 3 1 | 2 2 2 |

请向左方转一圈，左方琉璃多华美，一颗琉璃一种意，

1 6 5 3 | 2 2 2 | 5 3 3 1 | 2 2 2 | 5 3 2 1 |

但愿事事圆满(咳)，今日团聚阿妈边，共享一锅

2 2 2 | 6 6 6 5 | 3 3 3 | 5 5 3 5 2 | 2 2 2 |

面疙瘩，大哥先是跑过来，满满当当盛一碗，

6 6 5 6 3 | 2 2 2 | 3 5 3 2 3 | 2 2 2 | 3 5 3 2 1 |

二哥快快跑来时，颠扬一下盛一碗，小乞丐

2 2 2 | 6 6 5 6 3 | 2 2 2 | 5 6 3 2 1 | 2 2 2 |

跑来时只剩一粒面疙瘩，唯一一粒面疙瘩，

5 3 2 1 | 2 2 2 | 5 5 3 5 5 | 2 2 2 | 3 5 3 5 3 |

沉落锅底难寻到，小勺大勺齐上阵，还是没法

2 3 2 3 | 3 3 2 3 2 | 2 2 2 | 3 5 3 3 2 | 2 2 2 |

把它捞，不是大勺没能耐，只是勺主要偏心，



3 5 3 2 | 2 2 2 | 2 3 5 5 | 2 2 2 | 5 5 3 2 |

若要折嘎自动手，哪需费力又费神，舞步不用

2 2 2 | 3 3 3 3 | 2 2 2 | 3 3 2 1 | 1 1 1 |

父亲教，舞姿不用母亲授，不用针线来缝制，

2 3 2 1 | 6 6 6 | 1 2 1 6 | 1 2 6 6 | 2 1 6 5 |

不用紫胶来沾贴，折嘎艺人之舞蹈敬献这般

6 6 6 6 | 2 2 5 3 | 2 2 2 | 5 3 2 1 | 1 1 1 ||

高尚之人愿吉祥又如意，请铭记心上（咳）。

（数白）愿事事圆满，愿善神得胜。

（刘友珍译词 白 曲译配）

据白曲1995年于日喀则地区的采风录音记谱。

## 山下骏马吉祥兆

多吉演唱  
白曲记谱

（数白）叭叭嗦嗦愿善神得胜，

愿善神得胜而吉祥，

愿龙王得胜而吉祥。

今早你从何方来，

今早我从东方来，

以不变金刚之心来此地。

还去哪些地方也，

还去远方西方也，

去拜无量光佛也，

喝碗香茶后回去，

吉祥藤鞭系腰后回去，

吉祥藤鞭系边后回去，

这一期待安乐的洁白哈达，

左一右二系完后回去，

右有表演藏戏者，

左有空行度母也，

既是今早三吉祥，

带来往年一一吉祥兆，

献新供神有三样，



丰收如意而吉祥，  
祈愿福运年年不断，  
永恒不变来表吉祥。

从大陆平坦中来时，  
用洁白哈达在表吉祥，  
从无边天空中来时，  
雄鹰翱翔在表吉祥，  
从高山龙胆中来时，  
白唇野骡在表吉祥，  
从南方树林中来时，  
斑斓猛虎在表吉祥，  
猛虎凯旋在表吉祥，  
从高高雪山中来时，  
狮子奋迅在表吉祥，  
狮子发髻详尽而吉祥。

这堆积的白稻米，  
折嘎桑白顿珠也，  
使者益西诺布也，  
圣洁城堡来这里，  
竖立柱子我乐观，  
请赐详细的释解，  
请赐动听的赞誉，  
遵命，遵命，遵命。  
这个柱子根基有，  
详细释解有三种，  
动听赞誉有三种，  
动听赞誉根基有，  
墙基是用铁建的，  
墙壁是用石筑的，  
说是旁边成大海，  
无边无际大海上，  
鱼腹之上成城堡，  
这条鱼的头顶上，  
圣地拉萨在座落，  
成了藏王的首府，

成了祖先执政地，  
成了幼儿玩耍地，  
成了老年转经路，  
成了小伙玩棋地，  
成了少女歌舞地，  
世间万物均呈现，  
成了供神的河流，  
呈现萨迦班智达，  
拉萨未建拉萨建，  
拉萨建在大海上，  
大海象征众知识，  
色拉未建色拉建，  
色拉建在江山沟，  
洁白哈达处处显，  
达隆未建达隆建，  
达隆建在高原上，  
幸福圆满高原人，  
热振未建热振建，  
热振建在柏树中，  
杜鹃鸟在从右飞，  
杜鹃鸟在从左飞，  
哲蚌未建哲蚌建，  
哲蚌建在山腰上，  
噶丹未建噶丹建，  
噶丹建在山顶上，  
永布拉岗未建拉岗建，  
拉岗建在鹿腿上，  
桑耶未建桑耶建，  
桑耶建在沙海上，  
沙子就像糌粑团，  
昌都未建昌都建，  
昌都建在河流间，  
河流源泉是雪山，  
察雅未建察雅建，  
察雅建在山中间，  
雄鹰盘旋在右边，



紫色雄鹰在左边，  
形成拉萨这福地，  
详细释解这么多，  
动听赞誉这么多，  
三位护法神观看，  
崩溃护法神观看。

请给布达拉宫讲释解，  
遵命，遵命，遵命，  
布达拉宫释解有三种，  
它的动听赞誉有三种，  
印度运来一点土，  
汉地运来一滴水，  
尼泊尔运来一块石，  
三良具备奠根基，  
用以红莲宝石筑，  
金色的斜椽花格，  
红珊瑚斜椽花格，  
黄色琥珀的装饰，  
红色珊瑚的装饰，  
蓝色松石的装饰，  
光照的金佛耀眼，  
金饰与日月同辉，  
啦啦嗦，啦啦嗦，  
各位朋友在聚集，  
洁白哈达献各位，  
哈哈，哈哈，哈，  
天龙八部所建的，  
金色布达拉宫的，  
详细释解这么多，  
动听赞誉这么多，  
三位护法神观看，  
崩溃护法神观看。  
圣地拉萨大石碑，  
请赐详细的释解，  
请赐动听的赞誉，

啦啦嗦，啦啦嗦，  
圣地拉萨大石碑，  
详细释解有三种，  
动听赞誉有三种，  
境域起了摩伽罗，  
带着水源来这里，  
最大水源来自于，  
莲花生的修供水，  
这一最小水源泉，  
来自雅鲁藏布江，  
水源会合而吉祥，  
从那茂林境域地，  
带着三树来这里，  
最大树木是柱子，  
檀香柱子顶屋梁，  
最小树木是椽子，  
檀香椽子顶树枝，  
树木会合而吉祥，  
从那石围境域地，  
带着石头来这里，  
大的石头做墙基，  
小的石头筑墙面，  
石头会合而吉祥，  
土的根基是石头，  
坚固根基是土石，  
碑像永恒的金山，  
亮着阳光照金山，  
碑像永恒的银山，  
亮着明月照银山，  
脚下步行这一地，  
祈求白居长寿丸，  
成了幼儿玩耍地，  
成了老人转经路，  
成了小伙玩棋地，  
古城拉萨石碑的，  
详细释解这么多，



动听赞誉这么多，  
三位护法神观看，  
崩溃护法神观看。

高僧修行之坛城，  
请赐详细的释解，  
请赐动听的赞誉，  
遵命，遵命，遵命，  
高僧修行之坛城，  
详细释解有三种，  
动听赞誉有三种，  
无根无据不释解，  
威望无边湖泊有，  
玛旁雍错湖泊也，  
但愿事先说一说，  
自幼情系的草地，  
草地变成金黄色，  
说了折嘎赞誉美，  
博朵原形叫博朵，  
博朵地上摔一摔，  
折嘎棍叫檀香茎，  
檀香供献佛祖也，  
膝盖相似妙法轮，  
贤法转的像转轮，  
冠帽好似马之鬃，  
白马鬃子一样盛，  
冠上之帽像帷帐，  
好似白色帷遮盖，  
玛琮加母叫珠峰，  
珠峰养育有寂也，  
象征吉祥金刚杵，  
活佛手持示威严，  
神仙套绳绳子和，  
魔鬼套绳绳子叫。

对它忠诚像雪山，  
好似照亮世间物，  
阴险挑拨离间者，  
好似阴山叠阴影，

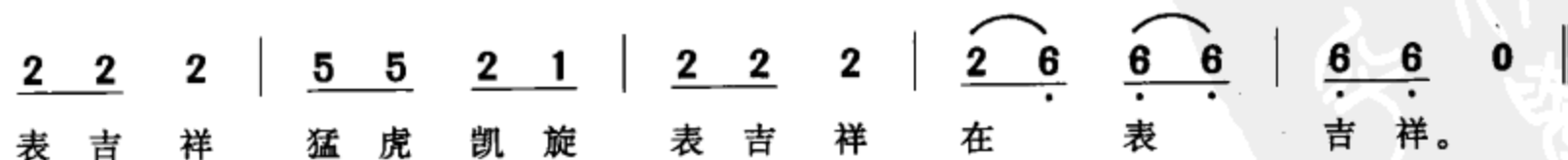
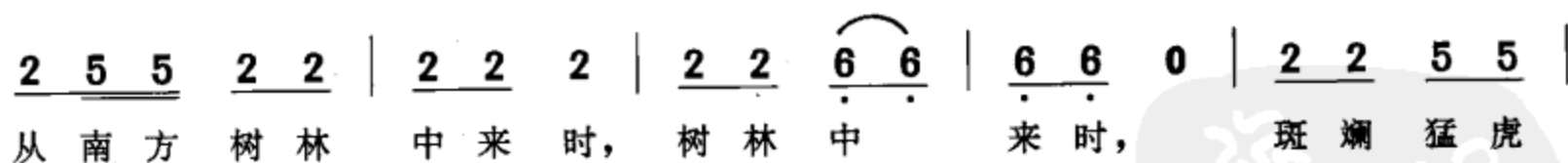
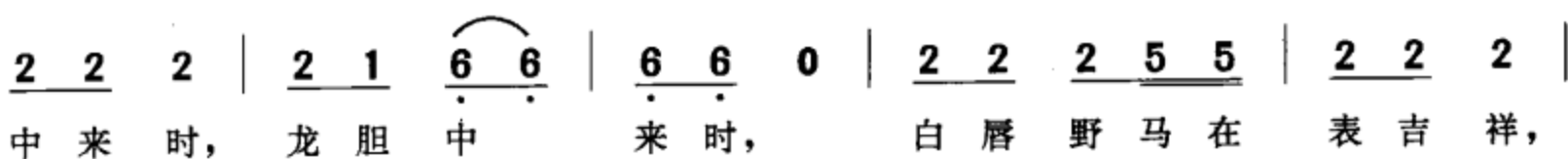
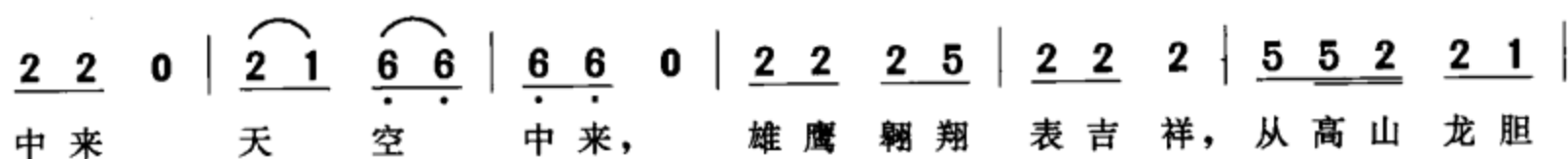
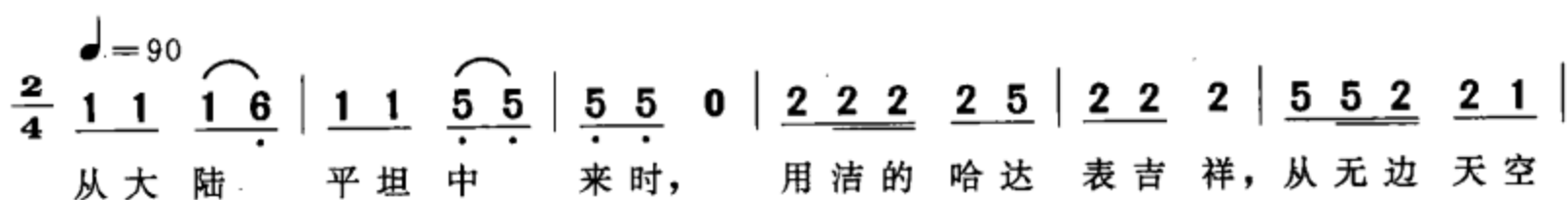
雄鹰翱翔在高山，  
雀鹰展翅在山腰，  
误绒宗的这佛塔，  
好似度母净刹土，  
塔顶斜杈花格像，  
亮着阳光照金山，  
塔底斜杈花格像，  
亮着明月照银山，  
完好无损无齿像，  
羊群散布草坪上，  
毛毛细雨天上降，  
山沟满地开鲜花，  
鲜花贡仙愿五佛，  
拯救世间的万物，  
腰上甩的大白布，  
就像昨夜的星辰，  
长长头发像垂柳，  
飘的清风吹垂柳，  
高僧修行之坛城，  
详细释解这么多，  
动听赞誉这么多。

高僧修行之坛城，  
讲了精通之语言，  
讲了赞美之语言，  
精通赞美两全的，  
高僧修行地察木，  
请赐详细的释解，  
请赐动听的赞誉，  
遵命，遵命，遵命，  
高僧修行地察木，  
详细释解有三种，  
动听赞誉有三种，  
雕楣是用金做的，  
用了几百两黄金，  
门槛是用银做的，



用了几百两白银，  
地上铺的是银子，  
用了璫玉筑墙壁，  
柱梁中间饰珊瑚，  
此间所住名象也，  
房顶装饰何物也，  
所围龙饰表吉祥，  
八瑞相饰表吉祥，  
房顶所饰女儿墙，  
汉地长城表吉祥，  
堪称精品灶之上，  
烹调美食表吉祥，  
灶爷喜笑颜开之，

美酒不尽表吉祥，  
银勺用来盛香茶，  
偏勺用来盛茶水，  
无数美女捧着它，  
右边摆着金方桌，  
坐着一位大官吏，  
左边摆着银方桌，  
坐着一位小官吏，  
两者官吏表吉祥，  
山顶牦牛吉祥兆，  
山腰羊群吉祥兆，  
山下骏马吉祥兆。



(达瓦次仁译词 白曲译配)

据1994年白曲赴林芝地区的采风录音记谱。



## 东方吉祥山

尼玛旺久演唱  
格 来记谱

(众数白)东方吉祥山

东方吉祥山顶上，  
白绸旗幡风带走，  
不是白绸是雄鹰，  
白胸雄鹰飞天空，

东方吉祥山腰中，  
蓝绸旗幡风带走，  
不是蓝绸是孔雀，  
孔雀翎毛风吹走，

东方吉祥山脚下，  
黄绸旗幡风带走，  
不是黄绸是杜鹃，  
杜鹃翎毛风刮走，  
喔，诸位战神。

(四、五、六节重复)

(白)马圈花花是马群满的吉兆，

羊圈花花是羊群满的吉兆，  
阁下府邸花花彼福院，  
人称财园花花美；

茶室花花是香茶满的吉兆，  
银库花花是白银满的吉兆，  
粮食花花是五谷满的吉兆，  
神采奕奕是贵体毫无疾病的征兆，  
卧处花花是阳光温暖的征兆，  
我对阁下花寝舍，  
若要说唱是如此，

若献赞美是如此。

(数白)一是折嘎本人我，

二是母山羊和老鼠叫，  
三有洛绒彼热巴，  
我带上松石珊瑚耳环去，  
转过一一异乡后再来。

我从一公鸡造把弓，  
我由一母鸡造支箭，  
我从空气中造出套，  
飞天地之间漂然去。

(数白)对此头上所戴折嘎面具，

说是把说唱来三遍，  
说是将赞歌唱三次，  
说唱当然来三遍，  
赞歌当然唱三次，  
右边印式白胡向上翘，  
这是西方印度王扮相，  
左边汉式白胡向下偏，  
这是东方内地王扮相，  
胡须参差乱蓬蓬，  
这是丑角的扮相，  
上挂玛瑙松儿石，  
是东方金刚萨埵法经典，  
左挂玛瑙绿松石，  
是北雁聚湖的标志，  
是太阳温暖的日丽缀，  
是大雪纷飞的白雪饰，



耳上所戴此耳饰，  
是克什米尔杜鹃花装扮，  
下巴颌儿上的此长毛，  
是羊母山与老鼠的装扮，  
右别一根针象征，  
战神以及父族神，  
左别一根针象征，  
乡土神和母族神，  
右挂一螺是象征，  
男儿心比白螺净，  
面部所挂此珊瑚，  
是德格鹞王的象征，  
左带晶镜是象征，  
母续比镜看得清，  
额头加上日月形，  
是岭格萨尔王的装扮，  
右边所佩此白绸，  
是谒天喇嘛的护身结，  
左边所佩此白绸，  
是拜见首长的见面哈达，  
中间所佩此白绸，  
是灯的加被护身结，  
头上所戴折嘎面具，  
是藏北牧民的扮相，  
号称一一扮相集一身，  
所谓各个风俗不相同，  
所谓云和雾不同，  
所谓针和线不同，  
所谓“阿”“爸”二不同，  
一件事情一作法，  
说是男儿皆贯通，  
是谓折嘎心想事皆成，  
名为小折嘎益希诺布(智宝)，  
您说赏金松石给手中，  
您说当戴右耳上。

对右耳所戴长耳坠，  
叫我说唱三遍来，  
叫我赞歌唱三遍，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
右耳所戴长耳坠，  
我未从拉萨市场买，  
我未从泽当集市买，  
我是从印方市场买，  
吉祥，扎什伦布寺，  
唯愿吉祥福祉来，  
举目请看上街市，  
仰目请看彼地方，  
何地何处不知晓，  
有一眼界约略高，  
一现比鱼还顷刻，  
较黄野鸭颈还弯，  
较牦牦背还高者，  
在说折嘎快过来，  
在说折嘎近前来，  
令我买其红珊瑚，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
请问珊瑚价多少？  
买给自家的人时，  
一匹牦马当作多驮马，  
买给尼泊尔人时，  
白银一两只当十八分，  
彼无找钱的吹牛者，  
可将金粒当作光头大，  
叫我即刻拿钱来，  
啦啦，啦嗦我说好，  
彼无找钱的吹牛者，  
白荆棘下愧藏身，  
我禀立刻来付款，  
长耳坠戴右耳后，  
上下街市我漫步，  
迎面出现一大姐，



提缰勒马好威风，  
像是眼界颇高人，  
像是落落大方者，  
叫我折嘎快过去，  
叫我折嘎近前来，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
说喂，我有好烧酒，  
我有头道醇藏酒，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
见她端详我折嘎，  
非是心在迷恋人，  
像似对此鱼钩形，  
珊瑚耳环在倾心。

我去小市路中时，  
一少女含笑传意在勾视，  
眉目传情在召视，  
叫我折嘎快过去，  
唤我折嘎去近前，  
让我来把糌粑吃，  
叫将藏酒拌糌粑，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
她非看我在倾心，  
想是要买珊瑚和耳坠。

一位年轻尼姑说，  
叫我折嘎快过去，  
唤我折嘎去近前，  
命我来把会供吃，  
命我来把会酒饮，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
非是看我折嘎而倾心，  
约在欣慕珊瑚鱼钩形耳坠。

我对头上所戴此折嘎面具，  
说唱三遍是如此，

赞唱三遍是如此，  
好生快活众口称，  
好生威风皆称赞，  
皆说若有此许快活威风该多好，  
我对身上所戴折嘎的装束，  
说唱三遍是如此，  
赞唱三遍是如此。

对我手持心想事成折嘎杖，  
说将说唱来三遍，  
说将赞歌唱三遍，  
啦啦，啦嗦我回禀，  
手中所带九星折嘎杖，  
遇噩运时认得清，  
夜晚时中不遗失，  
一切白天无损害，  
父木就是神柏树，  
母木就是檀香树，  
是我上山时的马，  
下坡时的一手杖，  
是山峰上一高标，  
是双河间一座桥，  
是寻住店打狗石，  
名为好汉折嘎的马，  
此根九星折嘎杖，  
抛天是降雨的宝，  
抛地象征受用富，  
中抛若抛尼泊尔，  
说是尼泊尔珊瑚恒久传西藏，  
东抛若抛于汉地，  
说是汉地法王的律条，  
恒久流传藏地区，  
西抛若抛于印度，  
说是法王下旨意，  
引诸法事来西藏，  
正法永远宏藏区。

说你折嘎桑白顿珠，



若果精明真如此，  
 若果威风真似此，  
 若有精明和威风，  
 就为阿妈吉祥和愉快，  
 各作一一之说唱，  
 各唱一一之赞歌，  
 啦啦，啦嗦我回寨，  
 我为阿妈吉祥和愉快，  
 说唱当然献，  
 赞歌当然唱，  
 我献赞唱是如此，  
 台阶间跑马轰隆隆，  
 从山边翻山轰隆隆，  
 称好汉是谓我折嘎，  
 折嘎心想事皆成，

人无疾病永健康，  
 唯愿持命神吉祥，  
 畜无灾害恒平安，  
 唯愿守护神吉祥，  
 田无霜冻和冰雹，  
 愿土地神大梵天吉祥，  
 唯愿不变金刚身吉祥，  
 愿六十佛音语吉祥，  
 愿意不变金刚心吉祥，  
 唯愿佛的身语意吉祥，  
 唯愿吉祥如意咸美满，  
 阿妈愉快体健康，  
 永得平安无灾殃。  
 嗦嗦，愿善神得胜！  
 嗦嗦，愿善神得胜！

1 = G

$\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 6}}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 0}}^{\vee}\ |\ \underline{1\ 1}\ \underline{5\ 6}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 0}}^{\vee}\ |\ \underline{1\ 1}\ \underline{5\ 6}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 0}}^{\vee}\ |$   
 眉 目 传 情 在 召 见， 叫 我 折 嘎 快 过 去， 唤 我 折 嘎 去 近 前，

$\underline{1\ 1\ 6}\ \underline{1\ 6}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 0}}\ |\ \underline{1\ 1\ 6}\ \underline{\underline{6\ 6}}\ |\ \underline{5\ 6}\ \underline{\underline{6\ 0}}^{\vee}\ |\ \underline{1\ 1}\ \underline{5\ 6}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 0}}\ ||$   
 叫 将 藏 酒 拌 糌 粑， 她 非 看 我 在 倾 心， 想 要 珊 瑚 和 耳 坠。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2001 年白曲于林芝地区的采风录音记谱。



# 新时代的拉萨\*

(四人折嘎)

土登等演唱  
平措扎西编词  
达瓦编曲

(二位老年折嘎和二位青年折嘎四人合唱)

(数白)愿善神得胜!

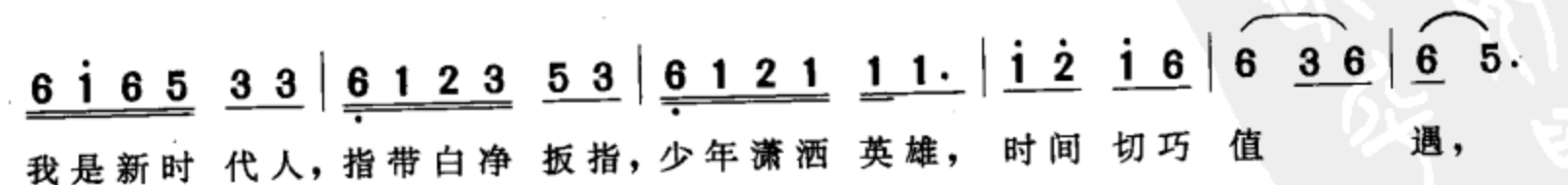
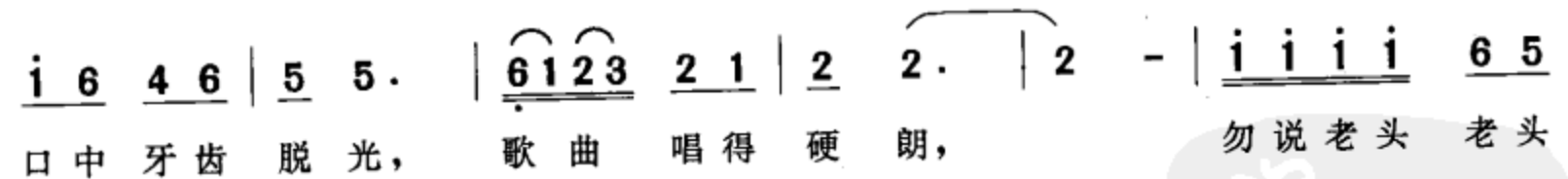
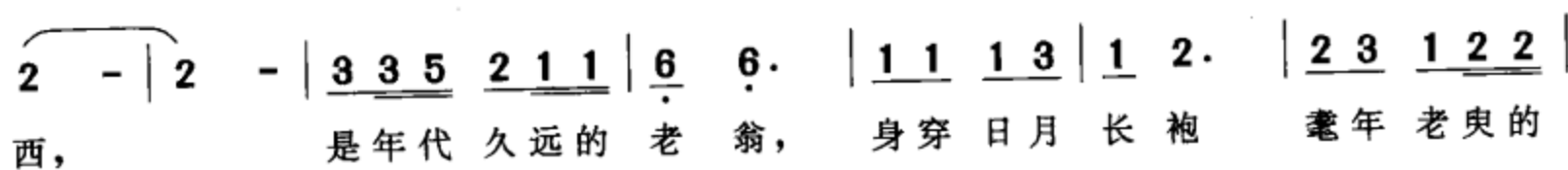
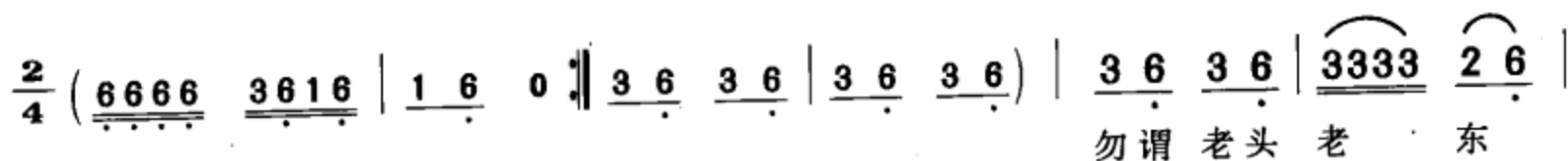
吉祥今日更吉祥,  
愉快今日更愉快,  
今日空中群星灿,  
今日地上是良辰,

在此藏历水羊新年,

折嘎桑白顿珠我们二老二少前来  
古城拉萨,观赏景致,只见到处是  
眼花缭乱的热闹景象,到处听到  
激动人心的喜讯。(啦哈哈)

曲 一

1 = D



\* 本曲于2003年创编。



$\overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \overset{\frown}{6} \overset{\frown}{5} \quad 2 \quad 3 \quad | \quad 5 \quad 3 \quad 0 \quad | \quad 1 \quad 2 \quad 0 \quad | \quad 2 \quad \overset{\frown}{1} \overset{\frown}{2} \overset{\frown}{6} \quad | \quad 1 \quad - \quad | \quad 1 \quad - \quad ||$   
 正 逢 幸 福 吉 日, 正 逢 欢 喜 良 辰。

(老人甲数白)五十年代以前时,  
拉萨城池手掌许。

(老人乙数白)凡行皆需要徒步,  
还得自带干粮酒。

(二老数白)如今这座拉萨城,  
四面八方大扩建,  
高楼鳞次又栉比,  
名符其实天堂境,  
条条宽广柏油路,  
如蜘蛛网伸四方,  
往来汽车类型多,  
眼花缭乱似鸟飞,  
顷刻来到堆龙县,  
一会又到哲蚌寺,(哈哈)  
两个老人去哪到哪全不知,  
请你青年二人来解释。

(二青年数白)啦,请你二位年老人,  
细耳聆听我说明,  
承蒙党中央关怀,  
五十年来拉萨城,  
插翅前进发展快,  
高楼壮观大地饰,  
栉比鳞次遍满地,  
有政府楼有公寓,  
还有民房一排排,

兄弟省市支援下,  
北京路和江苏路,  
平坦马路到处有。(啦哈哈)

(老人甲数白)过去拉萨无马路,  
遍地驴粪垃圾和杂草,  
如今马路平又净,  
不见驴粪和垃圾。

(老人乙数白)路灯成行明又亮,  
如多明月自天降,  
路旁绿树成荫鲜花美,  
如到天界花园中。

(青年甲数白)城市周围各单位,  
负责拉萨市清洁,  
还要支付巨经费,  
改装路灯光更亮。

(青年乙数白)林园局在市区内,  
每年植树又种花,  
城市建设局多年,  
美化拉萨市环境。

(二青年数白)创造生活好环境,  
为来旅游各方客,  
留下拉萨好影响,  
是他们艰苦奋斗的目的。(啦哈哈)

## 曲 二

1 = D

$\frac{2}{4} \quad ( \quad \underline{5 \ 5 \ 5 \ 5} \quad \underline{5 \ 3 \ 2 \ 3} \quad | \quad \underline{3 \ 5} \quad 3 \quad \underline{2 \ . \ 1} \quad | \quad \underline{1 \ 1} \quad 1 \quad ) \quad | \quad \underline{3 \ 5 \ 3} \quad 5 \quad | \quad \underline{6 \ 5} \quad 3 \quad |$   
 我 们 折 嘎 四 老 少,



5 5 3 2. 1 | 1 1 1 | 5 5 5 3 2 | 3 5 3 2. 1 | 1 1 1 ||

此行去拉萨市参观，好好好（呀）就去拉萨市参观。

附词：

此去拉萨市参观，  
凡所见处真热闹，  
凡到之处面貌新，  
拉萨变化说不定，  
越说越叫人心欢。

（以下数白）

（老年 甲）往昔拉萨市区内，  
商店只有“大礼堂”，  
（老年 乙）货架商品稀落落，  
没有票证休想买。  
（青年 甲）如今拉萨市区内，  
到处林立大商厦。  
（青年 乙）琳琅满目百货全，  
若要票证是梦话。  
（老年 甲）你们大家快来看，  
（合 问）是什么？  
（老年 甲）新式藏袍妙身穿，  
面如皎洁明月白，  
唇似珊瑚一样红，  
是去哪里表演歌舞者？  
（青年 甲）长袍艳丽涂胭脂，  
是现代姑娘装饰非演员。  
（老年 乙）你们大家快来看！  
（合 问）有什么？  
（老年 乙）满头金发蓬蓬，  
鞋跟两层楼高，  
身前一过芳香飘，  
如是美女老汉我魂消。  
（青年 乙）美女身上香喷喷，  
是昂贵的香水和香脂。  
（二 青年）群众生活步步高，

姑娘打扮方式花样多，  
五彩缤纷白红绿，  
古城美丽的装饰。

（老年 甲）过去捎信往拉萨，  
通过邮寄要数日。  
（老年 乙）如今如我文盲者，  
拿上纸笔有人代书信。  
（二 老年）现住拉萨我亲孙，  
信无只字完全打电话，  
拉萨民用电话到处有，  
任你坐着卧着站着打，  
如此方便顶呱呱。  
（青年 甲）人人腰系寻呼机，  
找人一呼人群中相遇，  
长途电话遍城乡，  
顷刻听到隔山语。  
（青年 乙）手机更是大普及，  
联系世界在掌中。  
（老年 甲）条条大街的两旁，  
饭店一家连一家。  
（合 数）啊呀。  
（老年 乙）全家老少聚一堂，  
男朋友友一群群。  
（老年 合 颂）大摆汉食十八种，  
欢欢喜喜尽情用。  
（青年 甲）生活水平日益高，



人们越来越嘴刁，  
说此食物不甘美，  
说那菜肴没味道。  
(青年 乙)远方客人来家中；  
请客赴宴已成风。  
(合 数)如今拉萨蔬菜品种齐，  
祖国内地凡有拉萨全，  
过去闻也未闻的蔬菜，

如今已成一般人家家常菜。(啦  
哈哈)  
折嘎我们来舞蹈，  
舞蹈模仿跳三跳，  
一来模仿跳三跳，  
二来模仿跳三跳，  
三来模仿跳呀跳。

### 曲 三

1 = D

$\frac{2}{4}$  5 5 5 | i i 6 5 | 6 5. | 5 5 3 2 5 5 3 2 | 6 1. ||

问 我 们 折 嘎 桑 白 顿 珠 有 无 祝 词、 颂 词？

(众数白)面对拉萨如此大发展怎能没有赞词献，  
对此如今人民欢喜情岂能没有祝颂说，  
对此周围美环境怎能没有赞词献，  
对此全国同胞大支援岂能没有祝颂说：  
愿西部开发拉萨昌盛降吉祥，  
愿新时代拉萨更美降吉祥，

愿古城拉萨保持传统降吉祥，  
愿当代拉萨发展降吉祥，  
愿未来拉萨安定是降吉祥，  
愿幸福拉萨文明弘扬降吉祥，  
愿繁华的拉萨经济繁荣降吉祥！  
愿吉祥！愿吉祥！欢欢乐乐，愿善神得胜利。

### 吉 祥 贺 词

(四人折嘎)

土 登等演唱  
阿旺洛珠记谱

(甲)折嘎桑白顿珠(心想事成)(操弦琴)  
(乙)折嘎益西诺布(如意宝珠)(操琵琶)  
(丙)折嘎扎西巴珠(幸福雍容)(操笛子)  
(丁)折嘎平措扎西(圆满吉祥)(操磁碗)

(戴面具，兴高采烈地从舞台两侧出场)

(甲、乙、丙、丁合数白)唯愿善神得胜！  
说声喜庆是祝贺，

所说喜讯是报喜，  
今日举目望天，



星罗棋布吉兆，  
今天放眼大地，  
吉祥圆满吉兆，  
雪域西藏高原，  
时代美好祥兆，  
农业牧业丰收，  
欣欣向荣幸福，  
副业生产发展，  
扶贫小康致富，  
农牧群众欢欣，  
幸福太阳东升。(啦哈哈)

(白)若问，那么你们四位折嘎，来自何处，去何方，快把凡到的地方变化讲，快把发展的情况讲，快把所闻所见讲。我们吉祥折嘎，吉祥喜庆的贺词，在此今天幸福的日子，带来整屋喜讯，还有半屋要讲。(啦哈哈)

数白

(丙数白)我儿名叫桑顿伦珠，  
(丁数)我父名叫扎西巴珠，  
(丙数)我父名叫益西诺布，  
(丁数)我父名叫桑白顿珠，  
(甲数)啦，我们折嘎是一家，  
(乙数)本是三代的折嘎，  
(丙数)是朝气蓬勃的折嘎，  
(丁数)是风华正茂的折嘎，  
(甲数)病人遇我是医生，  
善巧医治各种病，  
(乙数)若遇亡人肯定死，  
活人不死老寿星，  
(丙数)断除苦难者的苦，  
幸福太阳恒久升，

(丁数)若种庄稼五谷增，是能扎下丰收根，  
(合数)啦，凡行是如鹰飞翔，

心愿如泉自喷涌，  
凡到之处心愿成，  
凡住之地事业兴。

(甲数)啦，我们折嘎去过，  
上区阿里三部，

(乙数)下区多康六冈，  
中区卫藏四翼。

(合数)走遍天南与海北，  
遍览四面与八方，

到过所有的地方，  
不论来到何地方，  
右摆美酒满当当，  
左摆香茶一壶壶，  
中放糕点一盘盘，  
肉饭瞪眼威凛凛，  
肉包褶子一堆堆，  
面条滑溜细又长，  
味道甘甜胜蜜糖，  
令我折嘎来吃后，  
又说可有祝颂说，  
大概没有赞词献，  
没有祝颂和赞词，

这样的折嘎哪里有。(啦哈哈)

(丁数)此面具称作桑顿伦珠(心意天成)，  
(丙数)此笛子称作噶玛查群(星辰灿烂)，  
(乙数)此琵琶称作玛恰召多(孔雀开屏)，  
(甲数)此弦琴称作扎西杰布(吉祥王者)，  
(丁数)此磁碗称作琼肖珠玛(鹏翅龙碗)，  
(折嘎甲、乙、丙、丁合奏乐器，由折嘎丁说唱。)



# 曲 一

1 = <sup>b</sup>B

$\text{♩} = 116$

$\frac{2}{4}$	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>3</u>		<u>2</u>	<u>2</u>	2		<u>2</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	
	笑	春	满	面		此	面	具,		备	具	文	明		礼	貌	状。	

## 附词:

笑春满面此面具，  
 各具文明礼貌状，  
 右植雪白络腮胡，  
 西藏雪山的美饰，  
 左植乌黑络腮胡，  
 须称山王的威仪，  
 头顶所戴此明镜，

一放红轮太阳光，  
 二放皎洁月亮光，  
 三放英明政策光，  
 耳上所戴彼海贝，  
 下颌所植此胡须，  
 是我折嘎的扮相，  
 这个蚌壳长耳坠，  
 是本民族的装束。

(丙)笛子噶玛查群是，  
 洛隆林中所生竹，  
 竹子全身都是宝，  
 竹尖可以制成笔，  
 竹身适合制成箭，  
 竹根适宜制竹杆，  
 竹子性能真叫好，  
 吹出“幸福太阳”曲。

(乙)声音悦耳的二胡琴，  
 孔雀开屏是其名，  
 形似美丽的孔雀，

尾部犹如伞撑开，  
 春季只把嫩草吃，  
 冬季慢饮各种水，  
 孔雀虽然不灵巧，  
 却可盘旋三四次。

(甲)扎西杰布此弦琴，  
 本是上区白檀树，  
 下区蓝色杜鹃树，  
 中区红色担木树，  
 芳香浓郁神柏树，  
 岩上所生苍劲松，  
 是一无价的宝物，  
 用它弹出“三合曲”。

(丁)我们折嘎的磁碗，  
 碗口装有八辐轮，  
 碗身缀有八瑞相，  
 碗底镶有八瓣莲，  
 吹去口气三次故，  
 顿似河水在倒流，  
 如若喝上它三口，  
 口头充满香融酥。

(合白)是的，那么我们折嘎就可把赞词  
 献上，就可把祝颂献上，没有祝颂  
 和赞词的折嘎哪里有。(啦哈哈)

(以下数白)

(甲)啦，折嘎桑白顿珠，  
 漫游去到农村，



生产承包责任制，  
扎下致富深根，  
林园果实累累，  
五谷堆集如山，  
年年喜获丰收，  
风景这边独好。

(乙)大叔农民家家，  
新房八梁四柱，  
藏桌橱柜崭新，  
令我眼花缭乱，  
彩电钟表缝纫机，  
摆得满满当当，

牛肉羊肉猪肉，  
长长风干肉条，  
挂得你拥我挤。

(丙)粮食装满粮仓，  
存折写满存款，  
崭新藏桌之上，  
摆满葡萄根碗，  
说叫请你饮此，  
说叫请你用那，  
轮番敬酒献茶，  
使我酩酊大醉。

## 曲 二

1 = <sup>b</sup>B

$\text{♩} = 116$

$\frac{2}{4}$  1 1 3 3 | 2 2 2 | 2 3 1 2 | 6 6 6 |  
(众唱)此 后 我 们 折 嘎 (咳)， 漫 游 来 到 牧 区 (咳)，

1 1 3 3 | 2 2 2 | 2 3 1 2 | 6 6 6 :||  
草 原 水 草 充 足 (咳)， 家 畜 膘 肥 体 壮 (咳)。

附词：

牛羊遍满草山，  
草原充满牲畜，  
还有洁白牛奶，  
多如江河涌来。

(以下数白)

(甲)羊毛绒毛粗毛，  
堆积高如大山，  
甘甜酪糕香味，  
弥漫辽阔草原，  
男子牧民面容，  
胜过苹果鲜红，  
唤我快来这里，  
叫我快来那家。

(乙)青年牧民女子，  
容颜红润光泽，  
这方递上酪干，  
那边请吃酪糕，  
唉呀，我们折嘎，  
不知如何是好，  
如此美好生活，  
令我折嘎眼馋。



(丙)整个农区牧区,  
扎下幸福深根,  
根深叶茂之干,  
丰收硕果累累。

(丁)幸福圆满景象,  
往昔未曾见过,  
心潮喜浪澎湃,  
汹汹难以平静。

(甲)我们祖孙三代,  
折嘎桑白顿珠,  
亲见如此巨变,  
出乎我们想象。(啦哈哈)

(合)折嘎我们真高兴,  
折嘎我们真喜悦,

高高兴兴献赞词,  
欢欢喜喜献祝颂,  
由打心坎献贺词,  
欢乐幸福此西藏,  
唯愿丰收降吉祥,  
形势大好降吉祥,  
发展繁荣降吉祥,  
心想事成降吉祥,  
祥瑞利乐降吉祥。

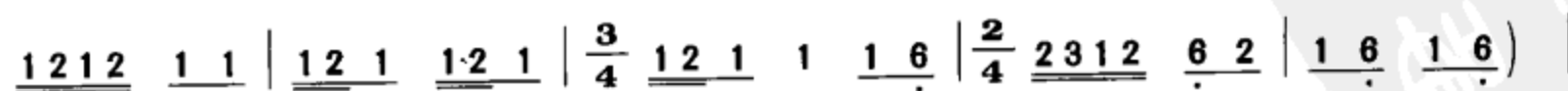
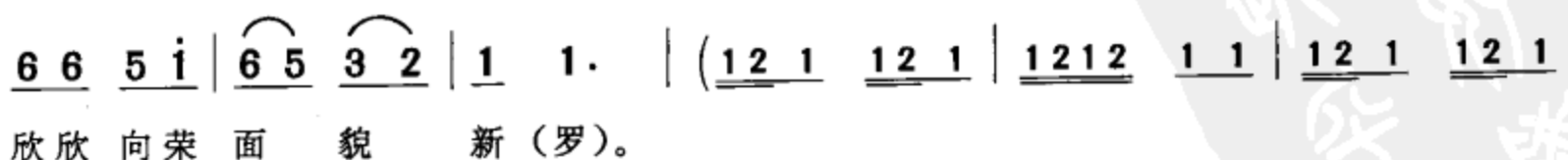
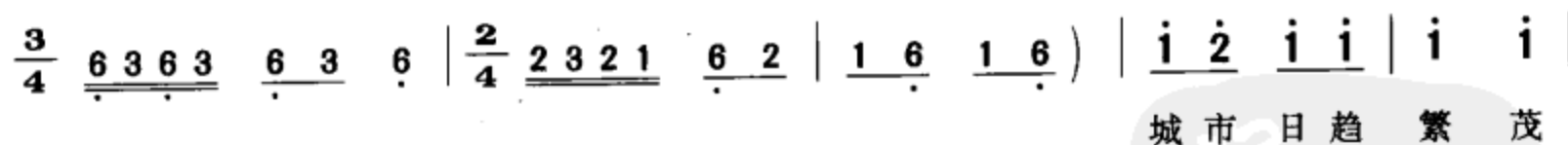
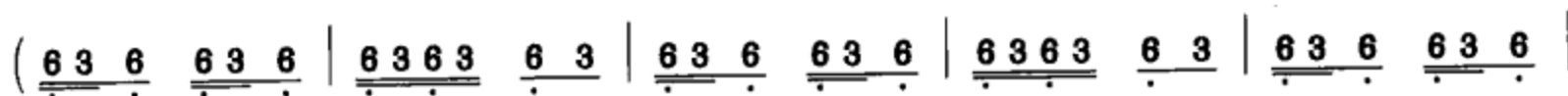
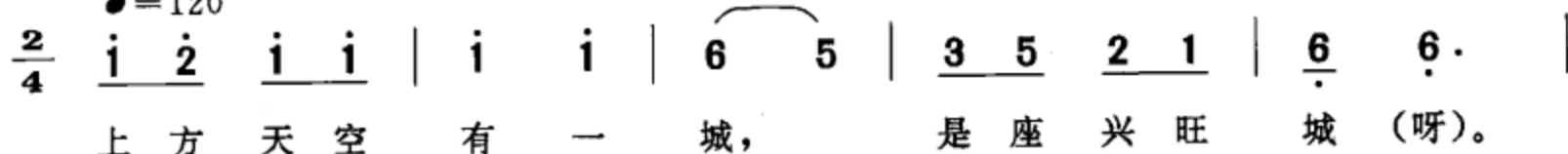
(白)在大家进一步努力建设伟大的社会主义祖国的新西藏的鼓舞下,我们折嘎二人弹起六弦琴,高高兴兴返家乡。

### 曲 三

(集体跳舞)

1 = <sup>b</sup>B

$\text{♩} = 120$



据 1998 年于拉萨地区的采风录音记谱。



# 欢 庆 喜 事\*

(二人折嘎)

土 登 等 演 唱  
索 次 编 词  
集 体 编 曲

(众数白)唯愿善神得胜!

说声祝贺是喜庆,  
所说喜讯是喜事,  
今日天上星辰灿,  
今天地上太阳暖,  
高高青天如明镜,  
幸福大地似天堂。

(白)请看,祖国西南边疆社会主义新西藏团结、富裕、文明的大好发展形势(啦哈哈)。

(众数白)太阳当空今更暖,  
大好时代今年好,  
所种花儿今年美,  
唯有党的民族政策最英明,  
美好的硕果成熟在西藏。

(白)啦,今天折嘎桑白顿珠我和年幼折嘎益喜平措二人亲见家乡如此大好景象,怎不叫人心欢喜。我们折嘎二人心花怒放把硕果带,兴高采烈把弦琴扎西杰布背背后,把上下黑白折嘎面具搭肩上,把康桑折嘎磁碗怀中揣,骑上追风马,河流来引路,翻过重重山,登上云梯阶,来到幸福拉萨城(啦哈哈)。古城拉萨新面貌,新修马路守宽又广,新开商厦百货琳琅满目,新建高楼鳞次栉比如牙齐。啦,我们折嘎二人站在布达拉宫举目望,天空灿烂如彩虹,大地美似开莲花,公园景致有如孔雀在开屏(啦哈哈)。

我们折嘎二人穿过拉萨市中心往前行,听到一栋新楼传出欢歌声,听见动听的音乐声,听到青年男女对歌声,听到敬献喜酒的酒歌声。

啦,我们折嘎二人抬头看,只见这座新楼的门窗挂满了崭新的横帘,门上挂着五色门旗,门外洒着八瑞相的白线图案,大门右侧水桶上盖着雪白的哈达,左侧堆砌着喜庆牛粪(啦哈哈)。

听说今天在此举行结婚典礼,说是欢庆喜筵,说是大喜的日子。

啦,我们折嘎来到门前道喜恭贺时,听到房内有唤新郎声,只见那:

(数白)身材俊秀一青年,  
满面红光神采奕,  
如竹挺拔身上穿,  
江孜氍毹的藏袍,  
头戴拉萨海龙帽,  
脚穿后藏黑皮靴。  
又说那就是新娘,只见她:  
美似一朵出水莲,  
青春年华身上穿,  
扎囊氍毹的藏袍,  
朱红绸衬衣耀眼,  
五彩围裙系在前,  
刺绣藏鞋脚上穿。

(白)新娘来到我们面前,十分热情地握住我们二人的手讲道:呀!远道而来的大叔

\* 本曲于1982年创编。



桑白顿珠和益西平措二位，一路辛苦了，快先请进，在此安闲一坐。新郎手捧一只大银碗让酒道：请饮去年煮的老陈酒，请饮今年酿的甜米酒。新娘又举起吉祥糌粑油团讲道：请用今年好年景的糌粑油团，请弹散好时代的献新。此后就以各种食品、糖果花红、阿里甜杏、泽当果子、柿子、核桃、桃子、油榨面食和油香干果等盛情招待了我们折嘎二人（啦哈哈）。

此时有人介绍了新郎的父亲，只见一位面貌慈祥、满头银发、二目炯炯有神的老者来到近前，微笑地讲道：今天你们二位光临庆贺，大吉大利。又捋着胡子讲道：“新娘贡桑旺姆，性格文静又敬业，在建设家乡新西藏的事业中，作贡献的劲头之大，连善跑的牡马也无法拉动。我的这个孩子同样要求上进，品行端（啦哈哈）此时我们二人侧目左看右看时，只见许多青年男女，说是男女歌

手，坐在左面一排；说是专来表演舞蹈，坐在右面一排；说是表演孔雀舞者，坐在中间一排，说是来唱藏戏，坐在最后一排。此时他们又风趣地问道：呀，二位腰僵腿硬，不能前俯后仰，岂是真正折嘎？脚如白唇驴蹄，怎会跳出舞蹈？手拙不会手势，怎能成为折嘎？口中檀舌虽巧，岂会出语悦耳？（啦哈哈）对此我们折嘎只是回以一笑，连晃肩胛三次，连拍袍褶三下后讲道：

（数白）

（甲）折嘎我名桑白顿珠，

（乙）折嘎我叫益西平措，

（甲）面具名叫黑白上下，

（乙）此长耳坠名叫圆月砣砣，

（甲）六弦琴名叫扎西杰布，

（乙）磁碗名叫扎西康桑，

（合）那么说，我们折嘎二人可有祝颂说？可有赞词献？没有祝颂和赞词的折嘎怎会有？！（啦哈哈）

## 曲 一

1 = <sup>b</sup>B

$\text{♩} = 112$

$\frac{2}{4}$  (  $\underline{2 \ 3} \ \underline{1 \ 2} \mid \underline{\underset{\cdot}{6} \ \underset{\cdot}{6}} \ \underset{\cdot}{6} ) \mid \underline{1 \ 1} \ \underline{3 \ 3} \mid \underline{1 \ 2} \ 2 \mid \underline{2 \ 3} \ \underline{1 \ 2} \mid$

上 下 黑 白 此 面 具， 常 识 丰 富

$\underline{\underset{\cdot}{6} \ \underset{\cdot}{6}} \ \underset{\cdot}{6} \mid \underline{1 \ 1} \ \underline{3 \ 3} \mid \underline{1 \ 2} \ 2 \mid \underline{2 \ 3} \ \underline{1 \ 2} \mid \underline{\underset{\cdot}{6} \ \underset{\cdot}{6}} \ \underset{\cdot}{6} \parallel$   
无 不 知， 它 知 敬 重 同 志 你， 它 会 皓 齿 露 笑 容。



附词:

额间所缀此日月,  
它是卫星纪念品,  
雪白胡须向上翘,  
它是无限欢快相,  
乌黑胡须向下翘,  
是表气度宽宏相,  
颌下所植下巴胡,  
是母山羊的扮相,

鼻头所戴此贝壳,  
逗人发笑的扮相,  
耳上所戴长耳坠,  
是本民族的装饰。  
(甲数白)扎西杰布此弦琴,  
是雄多罗树主茎,  
是雄树的璁玉叶。

## 曲 二

1 =  $\flat$ B

【康松旺堆曲】  $\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  | 6  $\overbrace{5\ 3}$  | 2 - |  
妈 妈 的 康 松 旺 (啦) 堆<sup>①</sup>

(  $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 3}$  2 2 ) ||

(合白)要问我们两个折嘎,

啦,那么要说折嘎二人的讥毁当对讽刺  
当对谁?彼等唯摇舌头者,厚软垫上游  
泳者,就是我们二人讽刺的对象。彼等  
恶劣行为者,游手好闲的懒汉,就是我  
们二人讽刺的对象。热爱生产劳动者,  
热爱自己家乡者,同志之间善团结,为  
建设新西藏做出较大贡献者,就是我们  
折嘎二人值得献以赞词者。只见新郎的  
父亲高兴的喜形于色,只见新郎新娘跳

起幸福舞蹈,只见男女歌手放声歌唱。  
全体宾客一致讲道:大叔桑白顿珠、兄  
长益西平措,为你们二位备有喜酒、美  
酒和庆功酒。

(乙白)啦,当时年幼折嘎益平措我就从怀中取  
出折嘎磁碗后讲道:若要对此我的康桑  
折嘎磁碗说上三次祝颂,献上三次赞  
词,若去日喀则地方,

① 康松旺堆为人名。



(甲数白)价抵一只藏瓢,

(乙数白)若去前藏地方,

(甲数白)价抵一只银瓢,

(乙数白)若去拉萨集市,

(甲数白)只抵水桶一只。

(合数白)在我折嘎家中,

价与砂锅相等。

(白)宾客们讲道,那么就为二位兄长奖励

喜酒十碗,于是将酒浆涂在我们折嘎

二人身上。

(甲白)一把希有的弦琴和面具,

(乙白)一把白米和少见的磁碗,连同吉祥哈达

由新郎的父亲亲手赠送。新郎和新娘敬

了美酒,男女歌手表演了歌舞。

(数白)上方天空有一城,

是座兴旺发达城,

城市日益趋繁荣,

欣欣向荣面目新。

(白)在大家进一步努力建设伟大的社会主

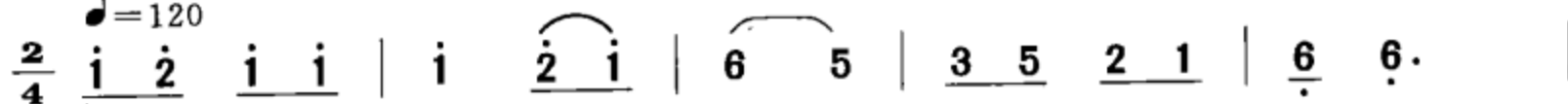
义祖国的新西藏的鼓舞下,我们折嘎

二人弹起六弦琴,高高兴兴返家乡。

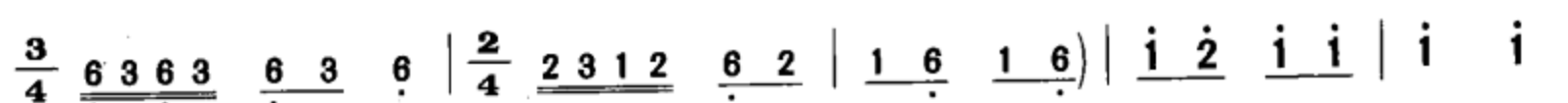
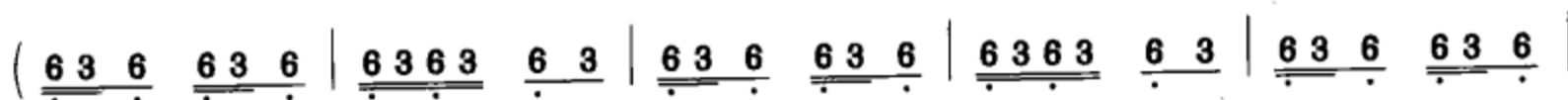
### 曲 三

1 = <sup>b</sup>B

$\text{♩} = 120$



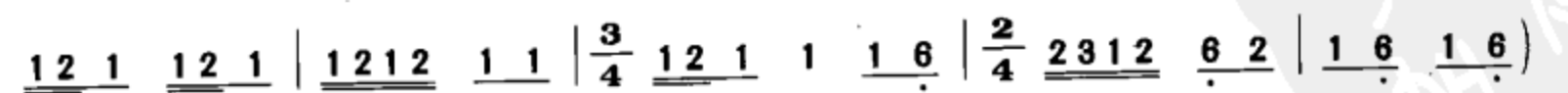
(唱)上 方 天 空 有 一 城, 是 座 兴 旺 城 (呀),



城 市 日 趋 繁 茂,



欣 欣 向 荣 面 貌 新 (罗)。





# 夏

## 概 述

“夏”，藏语译意为对唱歌谣，或对答吟诵，相互逗乐，是在新年庆典和望果节时，至少由两人（或多人）相向对吟对诵、或对唱的一种说唱艺术。主要流传在拉萨、山南、林芝一带。

夏的起源，可以追溯到本教时期说唱故事和相互猜谜歌，以及主持婚礼的祭司们吟诵轮唱的祝颂赞词。因为它主要流传在民间，历来不为官家和贵族上层所重视，表现的也偏重于世俗生活和娱乐调笑方面的内容，故而在佛教传入并与本教相结合而兴盛起来以后，它也较少受到佛教思想的影响。目前在民间已基本失传。

夏一般都在“谐钦”歌舞的开头、藏戏的中间和结尾，或在举办婚礼时进行表演。歌词可多至数百句，采用藏族的鲁体民歌结构。词意通俗易懂，词句朗朗上口，歌曲的旋律性大多较弱，近于吟诵，也有个别地方的“夏”旋律性较强，类似民歌。开始演唱时，音调低，声音小，到高潮时声音响亮，十分有气势。表演形式一般分男女两组，每组单口、群口演唱都可，有时也有两个男子相互对唱。表演时多为站立着面对面地进行说唱，同时手中挥舞着酒具银杯、银碗等，或是挥舞着吉祥彩箭。如果参加演唱的人数比较多，男女两组分两边排列相互面对站立。一般由男组先起始说唱，接着由女组接应说唱。演唱时多是一人领唱，众人合唱。唱腔的音域，一般均在一个八度之内。乐曲结构较简练。演唱时，曲调多次反复，常使用切分音与前短后长的附点节奏。

例 1：

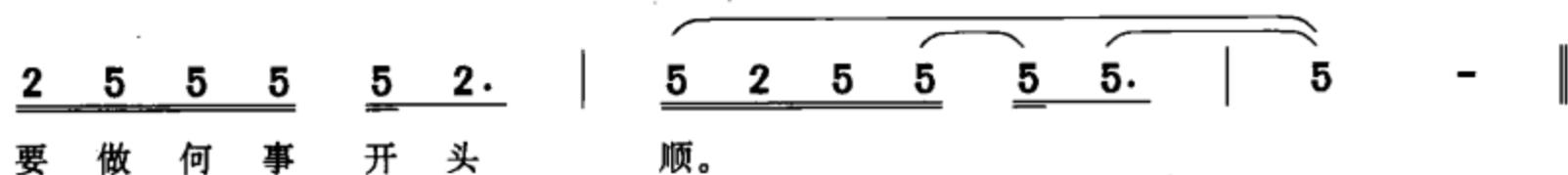
选自《今日吉星照头上》唱段  
(玉 珠演唱)

1 = A

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 69$

<u>2</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5.</u>		<u>5</u>	<u>5.</u>	5		<u>2</u>	<u>5.</u>	<u>5</u>	<u>5.</u>		<u>5</u>	<u>5.</u>	<u>5</u>	<u>5.</u>	
今	日	吉	星		照	头	上，		要	做	何	事		开	头	顺	(哦)，	

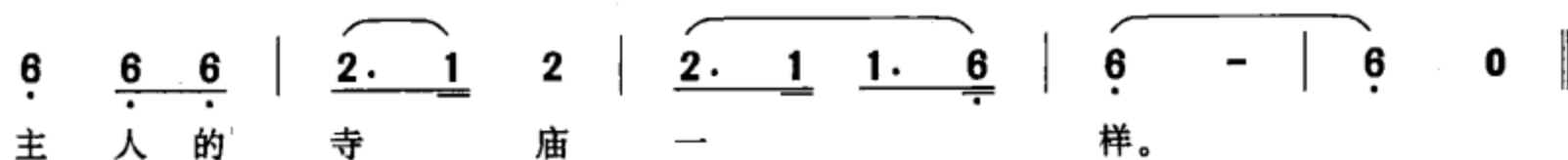
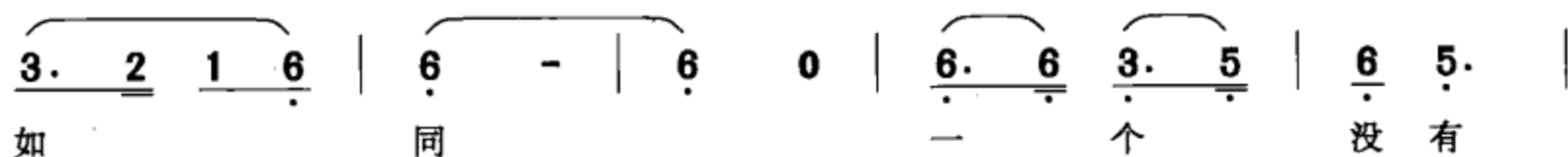
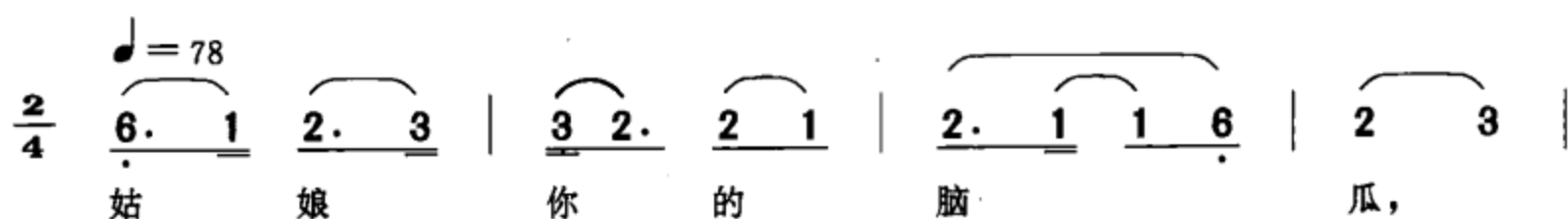




例 2:

1 = F

选自《脚无鞋已有三载》唱段  
(巴桑杰布演唱)



夏这一艺术形式，除了赞颂等内容外，有些唱词包含着一定的贬意，目前民间已很少演唱。



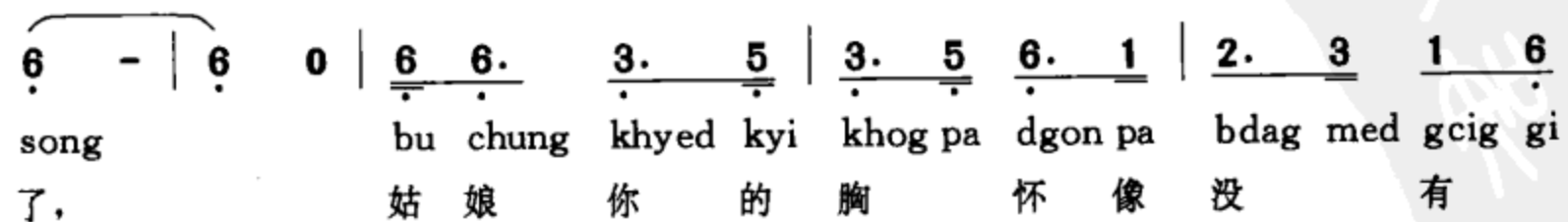
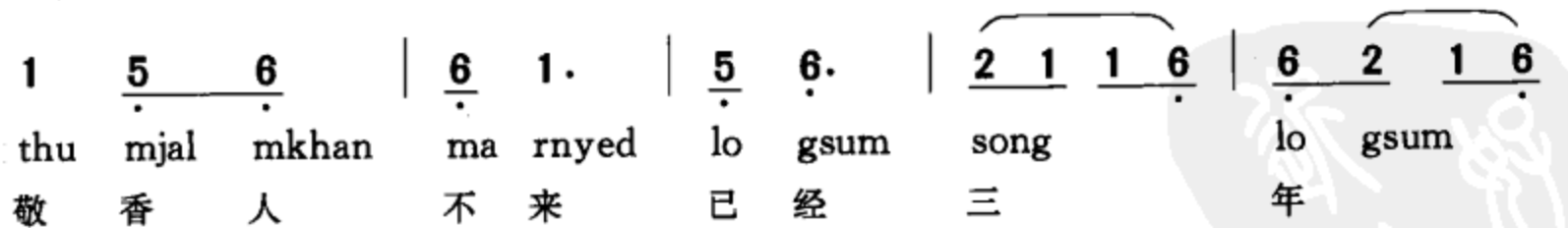
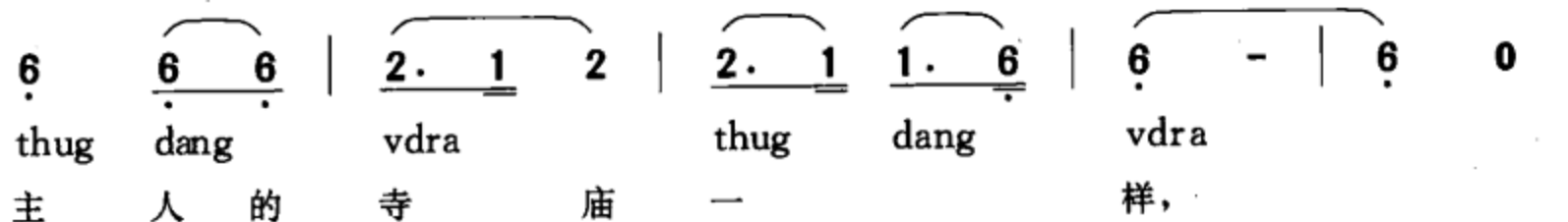
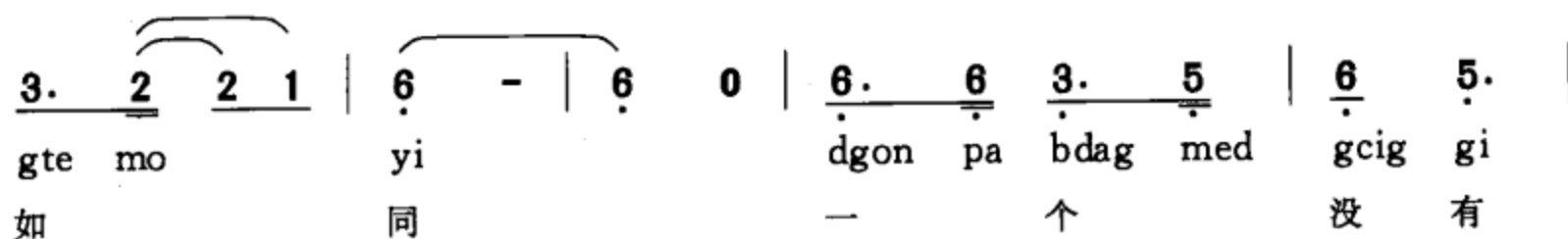
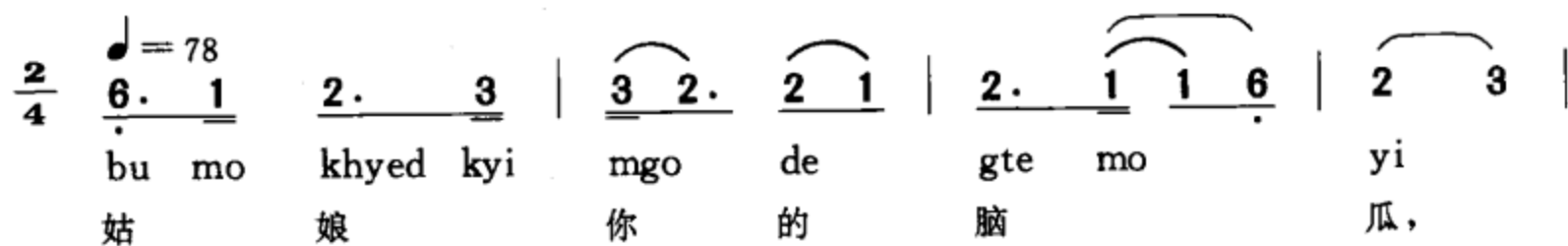


# 唱 段

## 脚无鞋已有三载

巴桑杰布演唱  
多吉记词谱

1 = F





$\underline{1}$     $\underline{6.}$    |    $\underline{2 \ 1}$     $\underline{2}$    |    $\underline{2 \ 2.}$     $\underline{1 \ 6}$    |    $\underline{6 \ -}$    |    $\underline{6 \ 0}$    |  
 rnga   khog   vdra ,   rnga   khog   vdra  
 主   人   寺   庙,   寺   庙,

$\underline{1 \ 1.}$     $\underline{5 \ 6}$    |    $\underline{6 \ 1.}$    |    $\underline{5 \ 6.}$    |    $\underline{1 \ 6}$     $\underline{2}$    |    $\underline{2 \ 3}$     $\underline{1 \ 6}$    |  
 rnga khog   brdung   mkhan ma rnyed   lo   gsum   song   lo   gsum  
 寺   庙   的   大   鼓   已   有   三   年   无   人

$\underline{6 \ -}$    |    $\underline{6 \ 0}$    |    $\underline{6. \ 6}$     $\underline{3 \ 5}$    |    $\underline{6 \ 5.}$    |    $\underline{6 \ 6.}$    |  
 song   (ya)   bu   chung   khyed   kyi   rkang   pa   lcags   dang  
 敲   (呀),   小   伙   你   的   脚   如   铁   板

$\underline{2. \ 1}$     $\underline{2}$    |    $\underline{2 \ 2.}$     $\underline{1 \ 6}$    |    $\underline{6 \ -}$    |    $\underline{6 \ -}$    |    $\underline{2. \ 1}$     $\underline{2 \ 2}$    |  
 vdra,   lcags   dang   vdra   khyed kyi   rkang pa  
 一   样,   一   样,   你   的   脚   如

$\underline{6 \ 2}$     $\underline{1 \ 6}$    |    $\underline{6 \ 6}$     $\underline{6}$    |    $\underline{2 \ 1}$     $\underline{2 \ 2}$    |    $\underline{6 \ 2}$     $\underline{1 \ 6.}$    |  
 lcags   dang   vdra   rkang la   lham chung   med   pa  
 铁   板   一   样,   脚   上   无   鞋   已

$\underline{6 \ 6.}$    |    $\underline{2 \ 1}$     $\underline{2}$    |    $\underline{6 \ 2}$     $\underline{1 \ 6}$    |    $\underline{6 \ 6.}$    |    $\underline{6 \ 0}$    ||  
 lo   gsum   song   lo   gsum   song (lo)  
 经   有   三   载   三   载   (罗)。

(王世镇译词   白   曲译配)

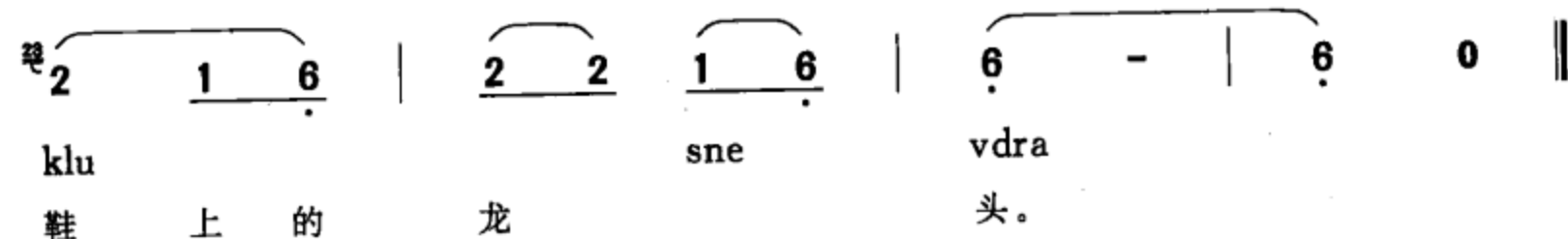
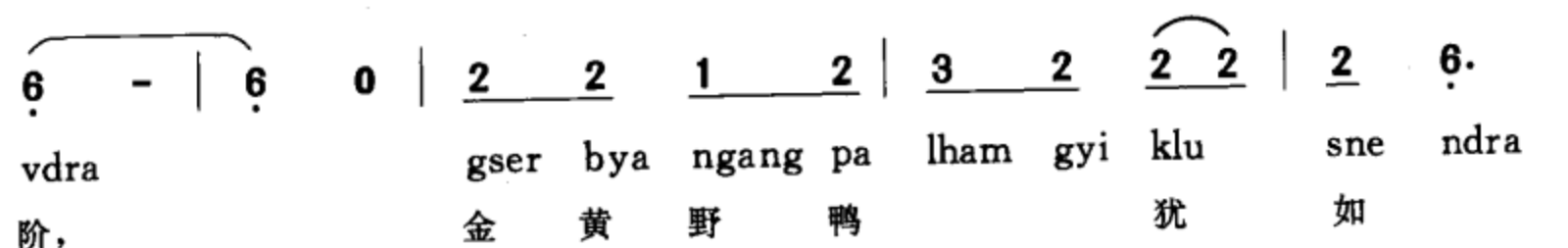
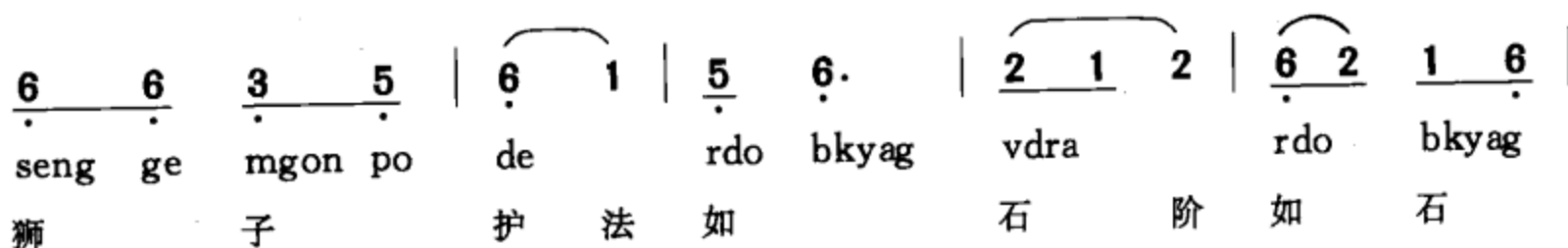
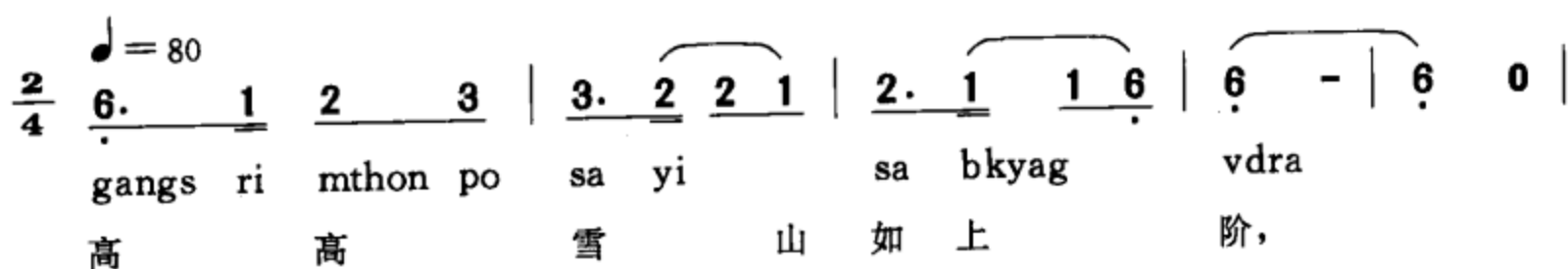
据白曲2001年于林芝地区的采风录音记谱。



# 高高雪山如上阶

巴桑杰布演唱  
多杰记词谱

1 = G



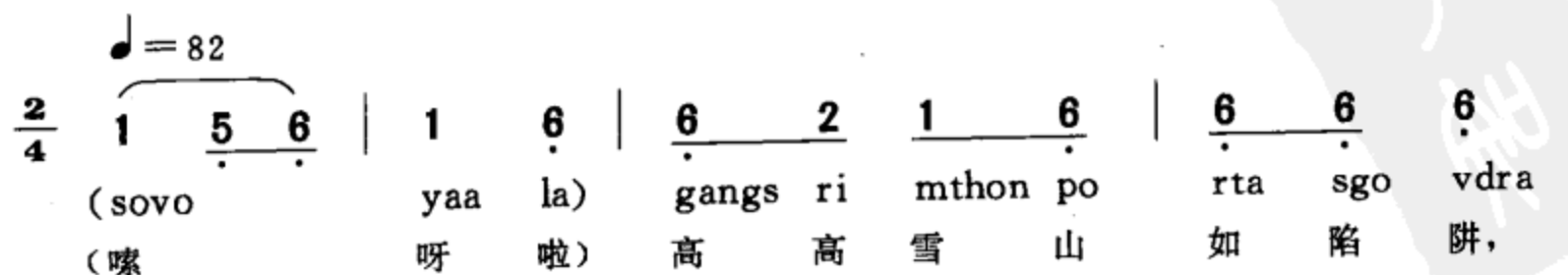
(王世镇译词 白曲译配)

据白曲2001年于林芝地区的采风录音记谱。

# 高高雪山犹如虎陷阱

普多布演唱  
多吉记谱

1 = F





$\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) seng ge mgo mo gzig sgo vdra  
 (嗦 呀 啦) 雄 狮 头 地 豹 陷 阱,

$\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{2}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) rdza ri mthon po gzig sgo vdra  
 (嗦 呀 啦) 石 山 犹 如 豹 陷 阱,

$\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) thang dkar rgod po rta sgo vdra  
 (嗦 呀 啦) 白 胸 鹰 似 虎 陷 阱,

$\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{2}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) khang pa ma bzhengs pus mo yaa  
 (嗦 呀 啦) 不 建 房 舍 膝 不 累,

$\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) khang pa tshang ma stong pa red  
 (嗦 呀 啦) 所 有 房 屋 皆 是 空,

$\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{2}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  
 (sovo yaa la) khang pa bzhengs zhing gtsang ma yaa  
 (嗦 呀 啦) 建 造 房 屋 要 洁 净,

$\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{1}{\cdot}$   $\overset{5}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  |  $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$   $\overset{6}{\cdot}$  ||  
 (sovo yaa la) seng ge mgo mo gzig sgo vdra  
 (嗦 呀 啦) 犹 如 虎 豹 的 陷 阱。

(王世镇译词 白曲译配)

据白曲2001年于林芝地区的采风录音记谱。

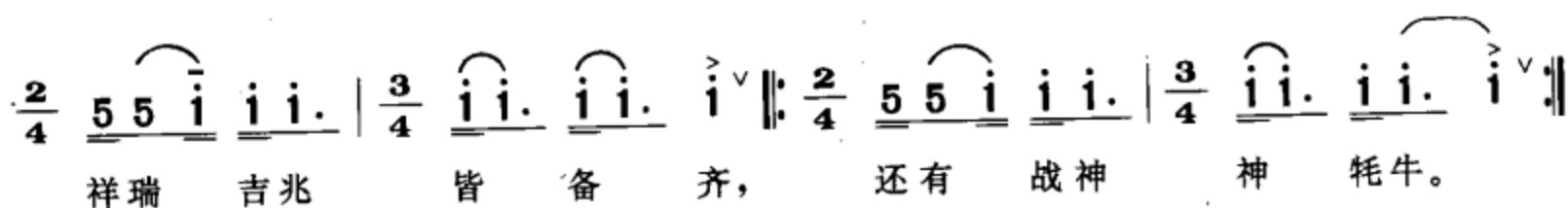
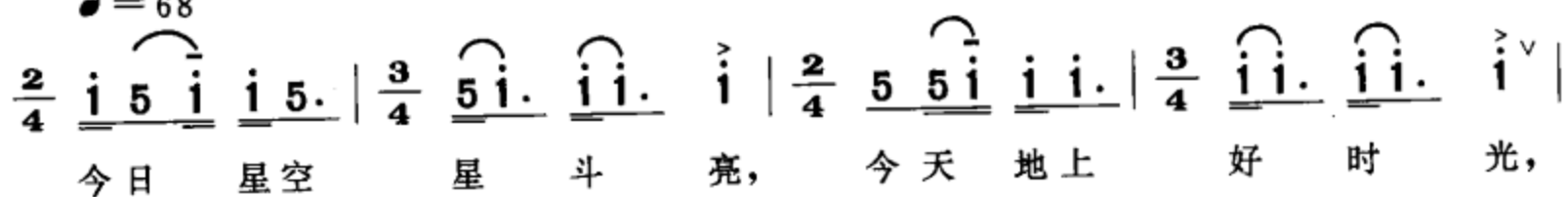


祥瑞吉兆皆备齐

丹珍多吉演唱  
格来记谱

$$\mathbf{1} = \mathbf{A}$$

$\text{♩} = 68$



(白 曲译词、配曲)

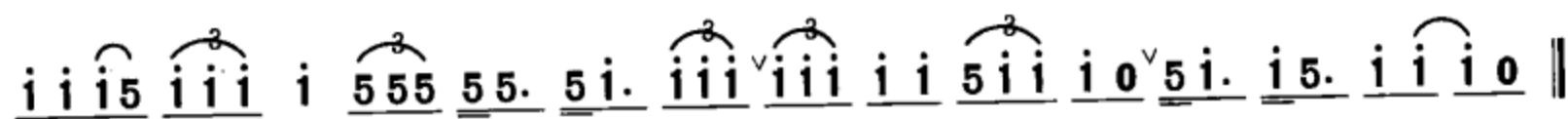
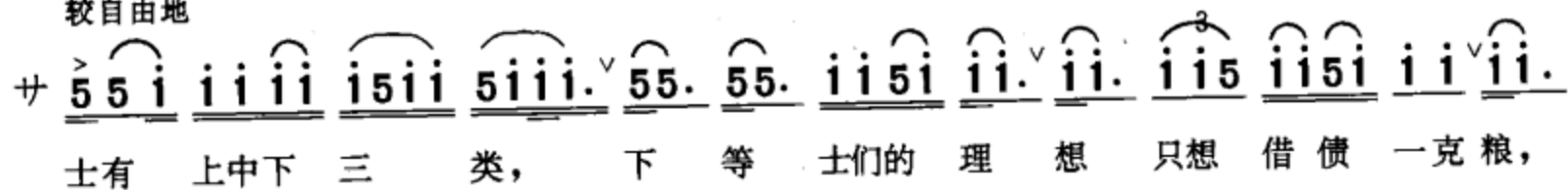
据1996年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 只想责打家中人(一)

尼玛旺久演唱  
格 来 记 谱

$$\mathbf{1} = \mathbf{C}$$

较自由地



只想煮 釀一升 酒，只想 收養 老狗，只 想 責打 家中 的人，責打 家中 的人。

(白 曲译词、配曲)

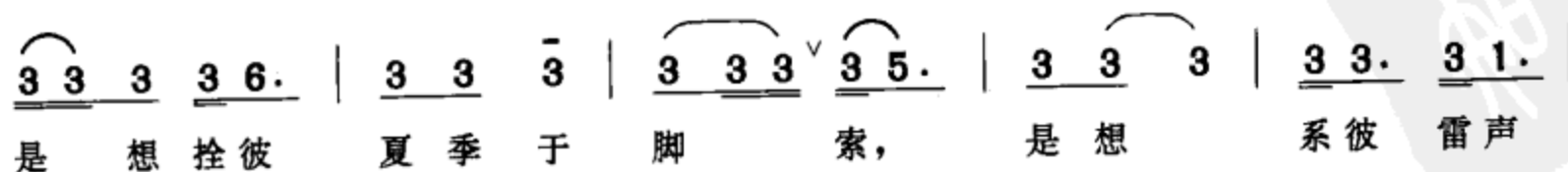
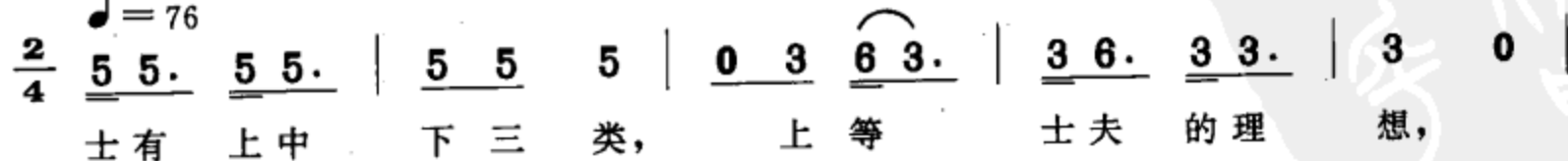
据2001年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 只想责打家中人(二)

占格 堆来 演唱记谱

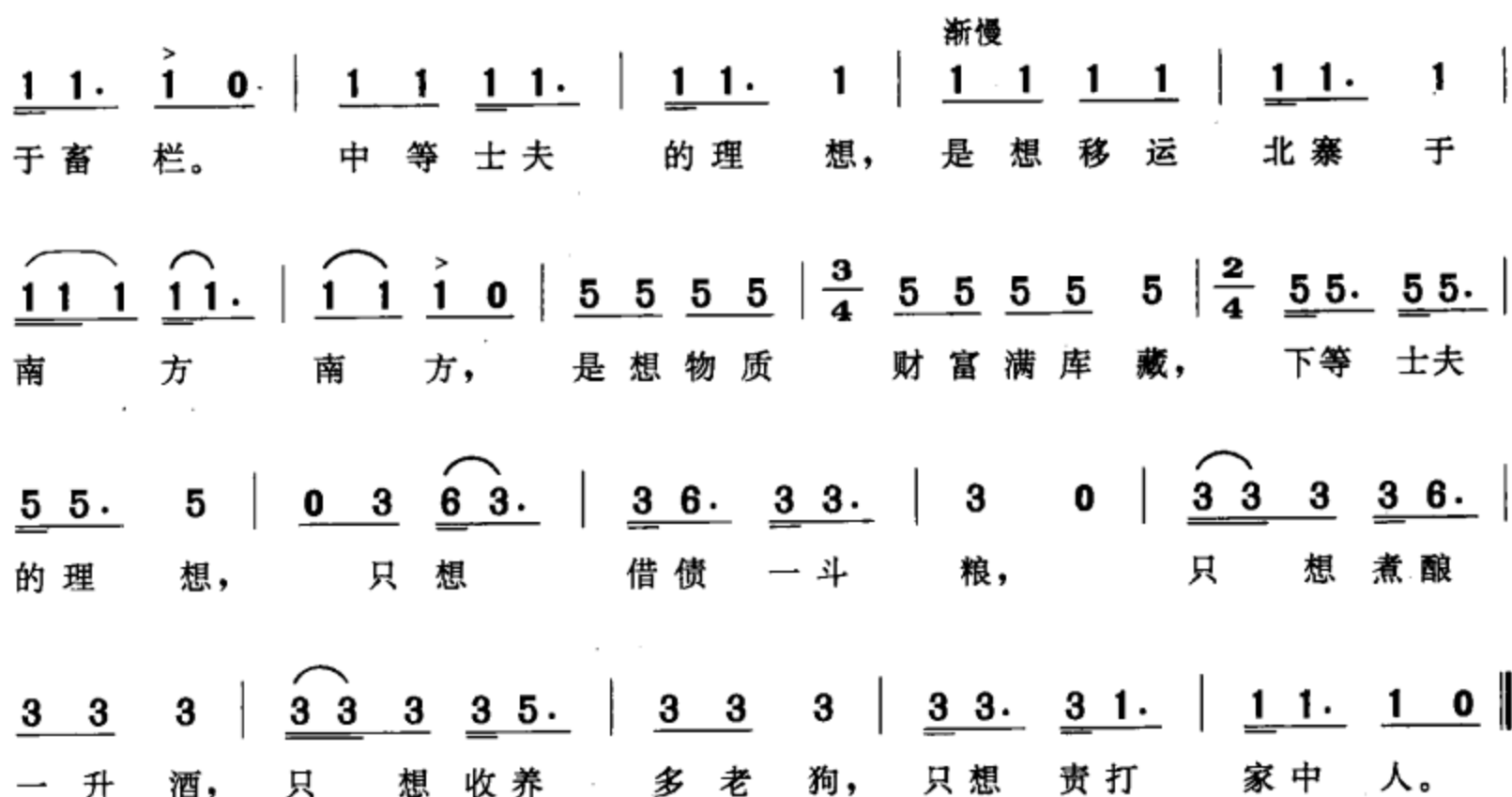
$$\mathbf{1} = \mathbf{C}$$

$\text{♩} = 76$



是想拴彼夏季于脚索，是想系彼雷声





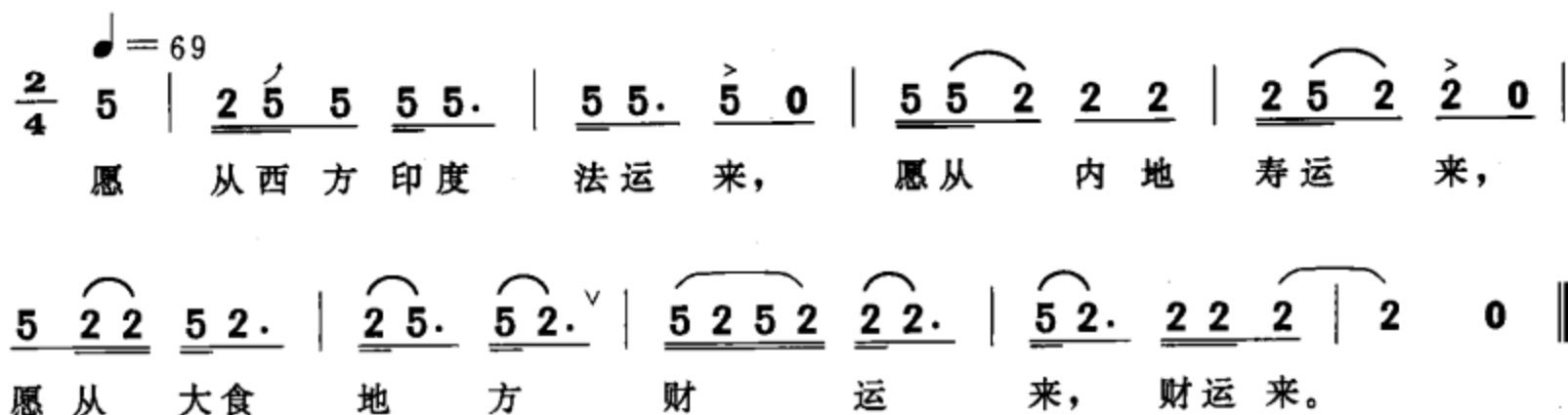
(王世镇译词 白曲译配)

据1994年白曲于林芝地区的采风录音记谱。

## 愿从大食地方财运来

1 = D

玉 珠演唱  
格 来记谱



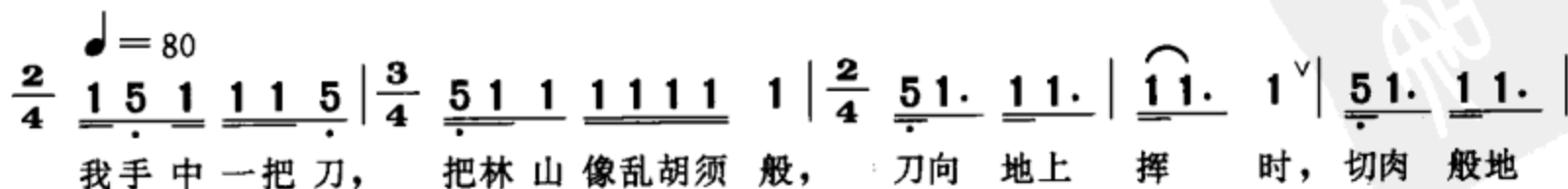
(白曲译词、配曲)

据1997年白曲于山南乃东县的采风录音记谱。

## 我手中的一把刀

1 = D

阿旺平措演唱  
格 来记谱





1 1. 1<sup>v</sup> ||: 5 1. 1 1. | 1 1. 1 || 1 1. 1 1. | 1 1. 1<sup>v</sup> | 5 1. 1 1. |  
削起 来， 你 手中 一把 刀， 白白 圆根 切不 断， 黑的 木炭

1 1. 1<sup>v</sup> ||: 5 5 1 1 1. | 1 1. 1<sup>v</sup> || 5 1. 1 1. | 1 1. 1<sup>v</sup> ||  
切不 断， 红红的 肉 切不 断， 只好 扑向 狗屎 去。

(白 曲译词、配曲)

据1996年白曲于日喀则的采风录音记谱。

## 今日吉星照头上

1 = A

玉 珠演唱  
格 来记谱

$\text{♩} = 69$   
 $\frac{2}{4}$  2 5. 5 5. | 5 5. 5 | 2 5. 5 5. | 5 5. 5<sup>v</sup> 5. | 2 5 5 5 5 2. | 5 2 5 5 5 5. | 5 - ||  
渐慢  
今日 吉星 照头 上， 要做 何事 开头 顺(哦) 要做何事 开头 顺。

(白 曲译词、配曲)

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 今夜的房屋

1 = F

顿 珠演唱  
格 来记谱

$\text{♩} = 69-72$   
 $\frac{2}{4}$  5 |  $\frac{3}{4}$  2 5. 5 2. 5<sup>v</sup> |  $\frac{2}{4}$  5 5. 2 5. | 5 2 5 5<sup>v</sup> 5 | 2 5. 5 5. |  
(嗦) 今 夜 的 房 屋 叫， (哦) 四 柱  
5 5. 5 2 5 | 5 2 5 2 5. | 5 5. 5<sup>v</sup> | 2 5. 5 2 5 | 2 5. 5<sup>v</sup> |  
八 梁 房 屋 房 屋， 不用 怕 房柱 塌，  
5 2 5 5 5. | 5 5. 5 2 5 | 5 2 5 5 5. | 5 5. 5<sup>v</sup> | 2 5. 5 2 5 | 2 5. 5 |  
柱 垫 是 用 石 头 石头 (哦)， 大小 椽子 压 着  
5 5 5 2 5. | 5 5. 5 2 5 | 5 5 5 2 5. | 5 5. 5<sup>v</sup> | 2 5. 5 2 5 | 2 5. 5 ||  
大小 椽子 上 面， 打 好了 阿 嘎 土， 阿 嘎 土。

(白 曲译词、配曲)

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

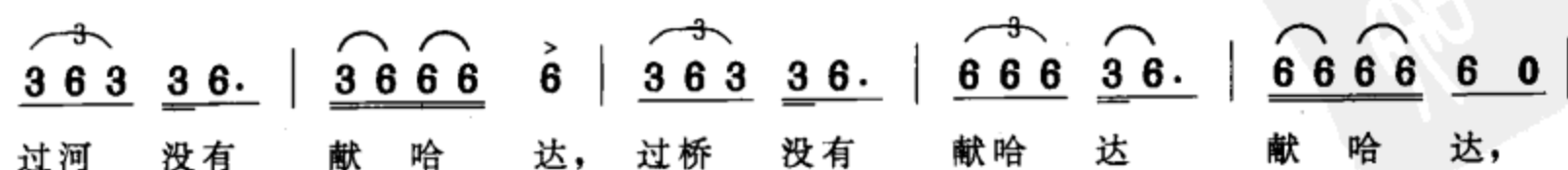
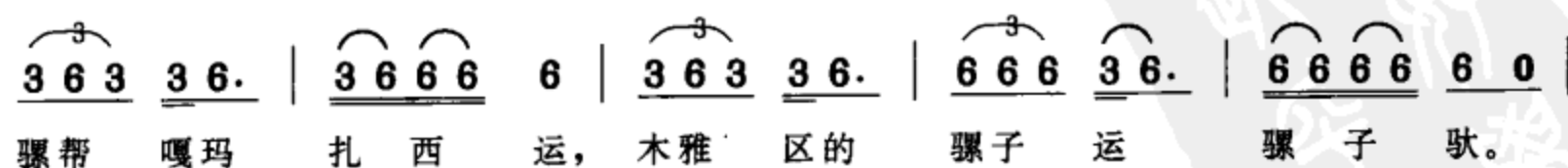
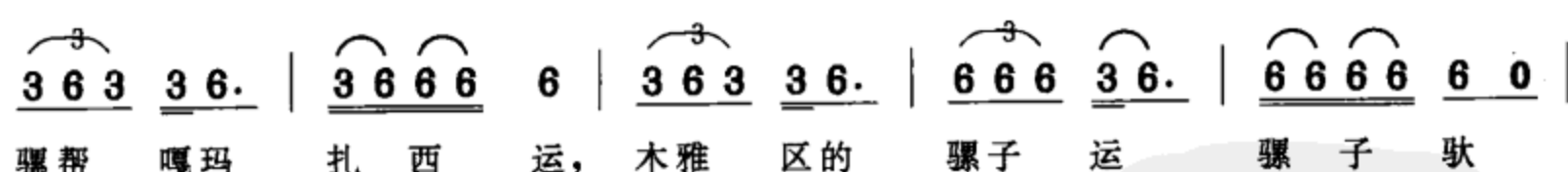
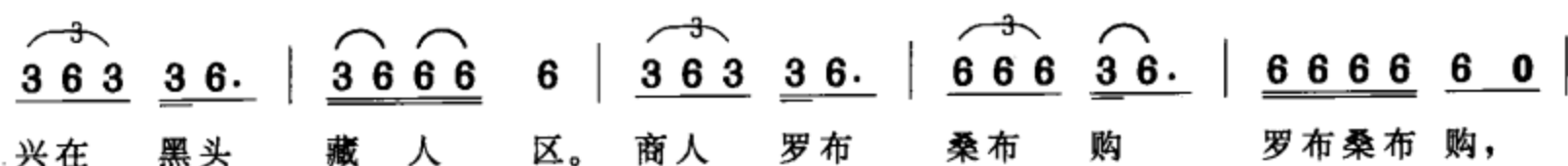
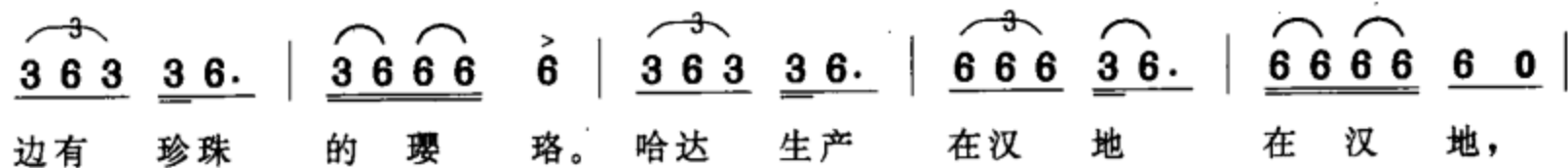
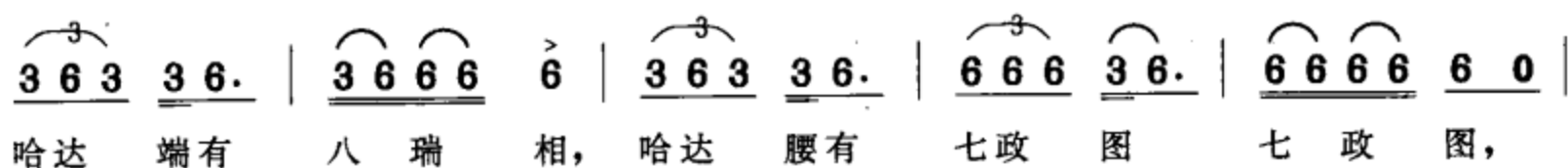
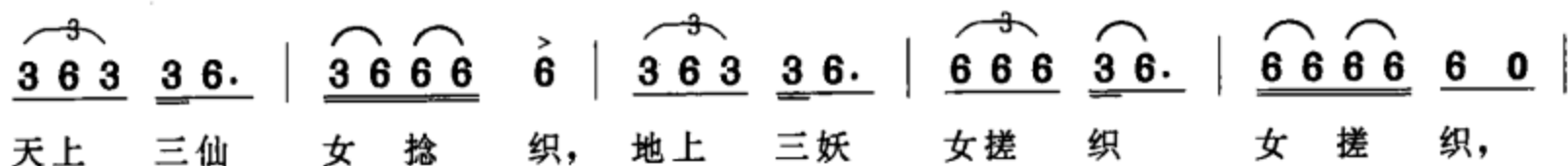
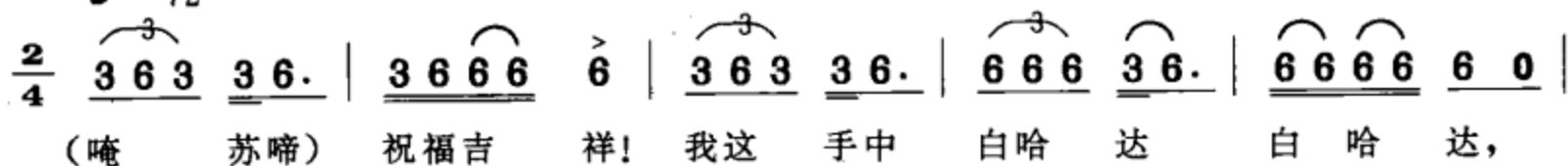


# 说 唱 哈 达

占 堆演唱  
格 来记谱

1 = C

$\text{♩} = 72$





$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 过山 没有 献 哈 达, 喇嘛 没有 献哈 达 献 哈 达,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 长官 没有 献 哈 达。 这条白 净的 哈 达 哈 达,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 挥向 碧空 之 上 时, 八辐 法轮 起帐 房 起 帐 房;

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 挥向 窄小 地 面 时, 大地 展现 莲花 毯 莲 花 毯。

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 木雅 绿玉 吉 祥 结, 商人 达鲁 的花 结 花 结,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 喜庆 说笑 言 欢 结, 喜庆 说笑 言欢 结 言 欢 结,

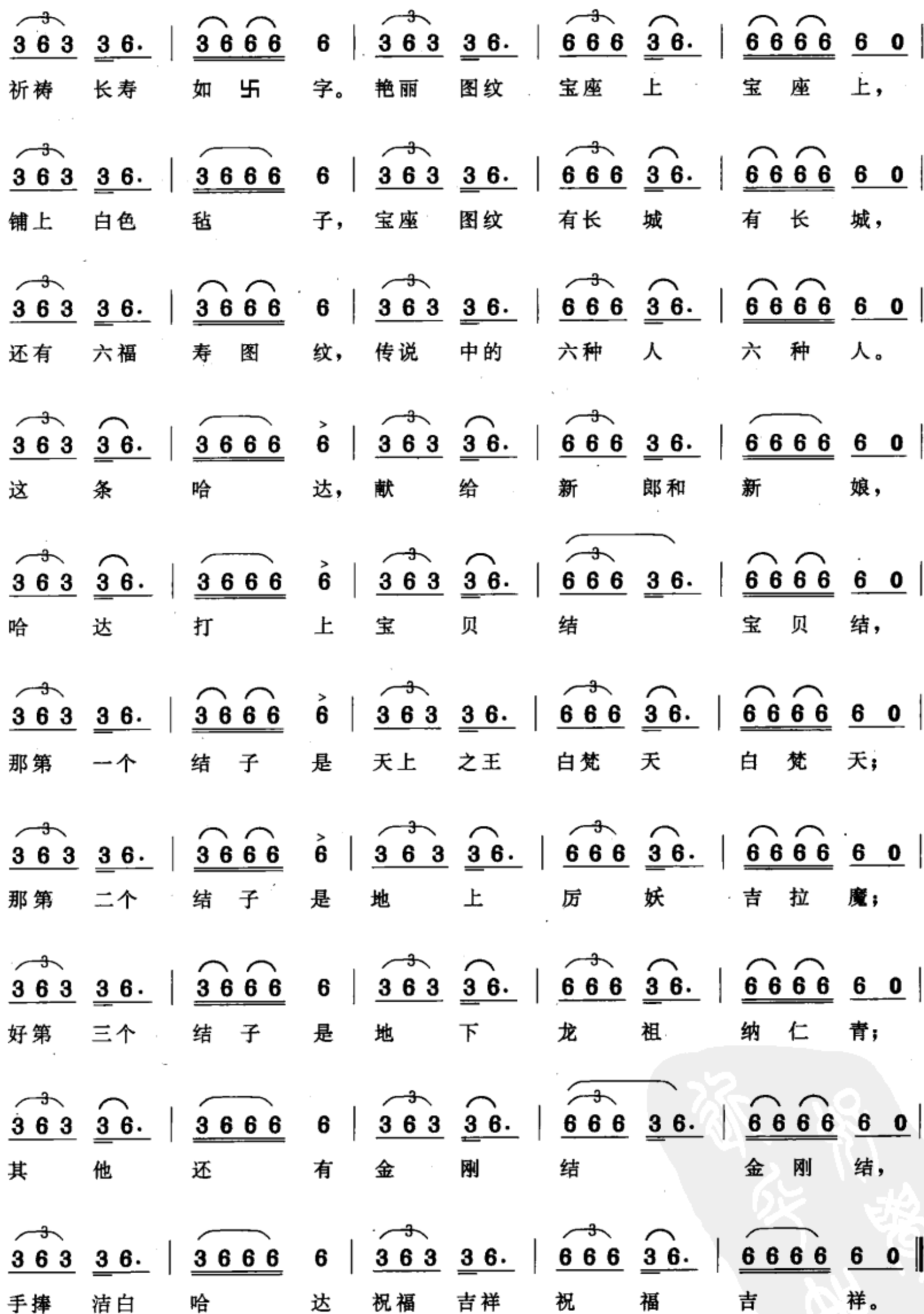
$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 饱食 肥肉 油 嘴 结, 酩酊 大醉 酒疯 结 酒 疯 结,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 打上 长寿 金 刚 结。 祝福 寿比 岩石 固 岩 石 固,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 祝福 寿与 日 月 齐, 繁衍 后代 比水 长 比 水 长,

$\overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \overset{3}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \overset{3}{6} \overset{3}{3} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 人寿 活到 一 百 岁, 见到 百佛 传佛 法 传 佛 法,





(德庆卓嘎译词 白曲译配)

据2005年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

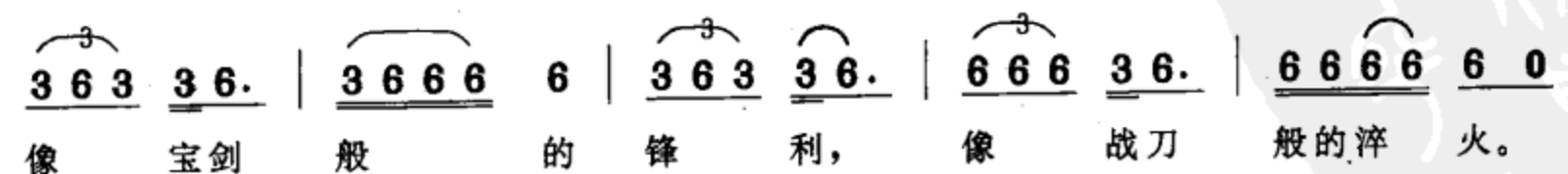
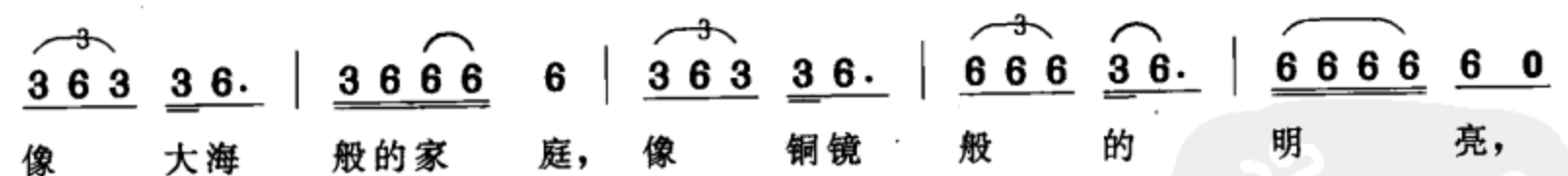
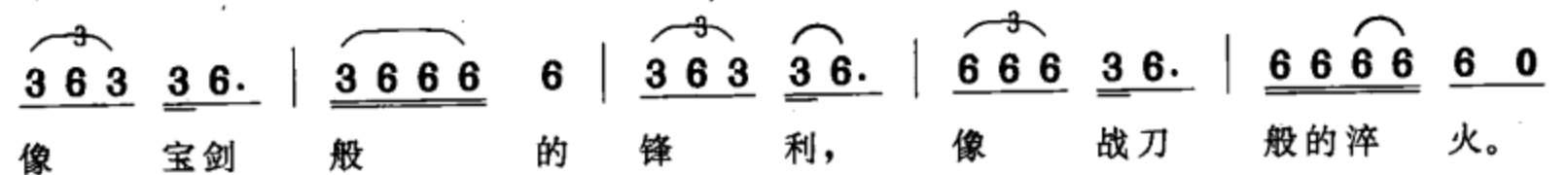
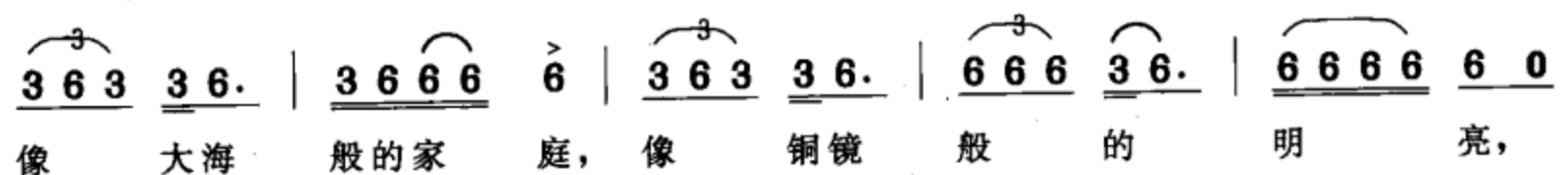
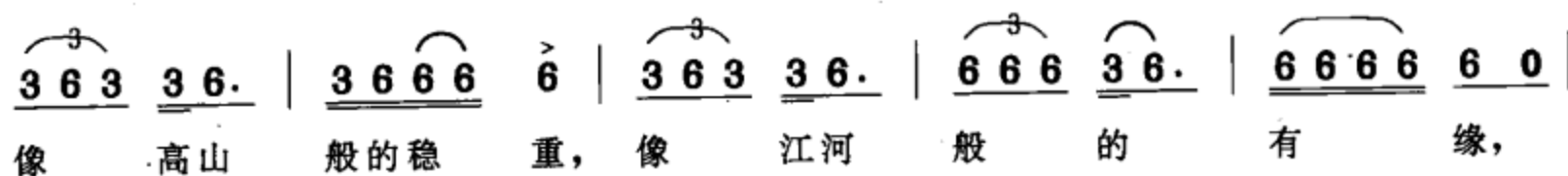
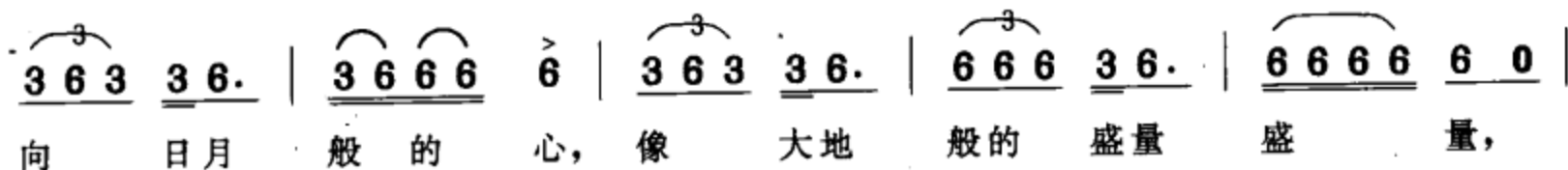
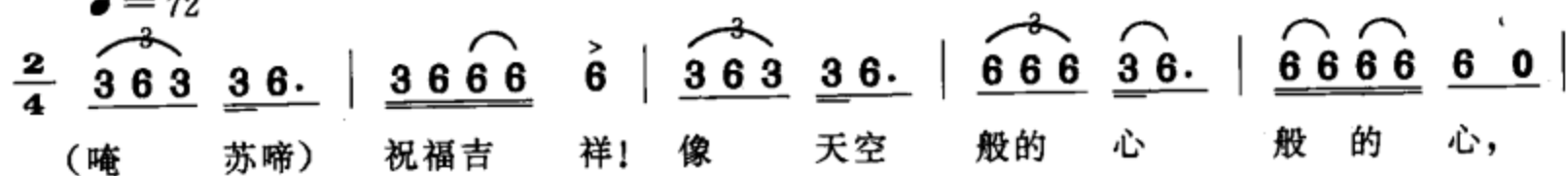


# 天 空 心

占 堆演唱  
格 来记谱

1 = C

$\text{♩} = 72$



(王世镇译词 白 曲译配)

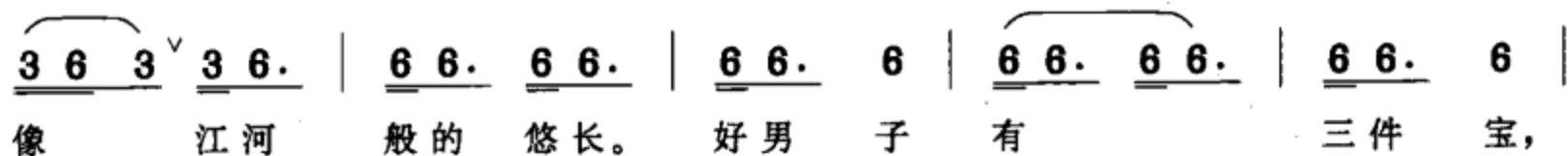
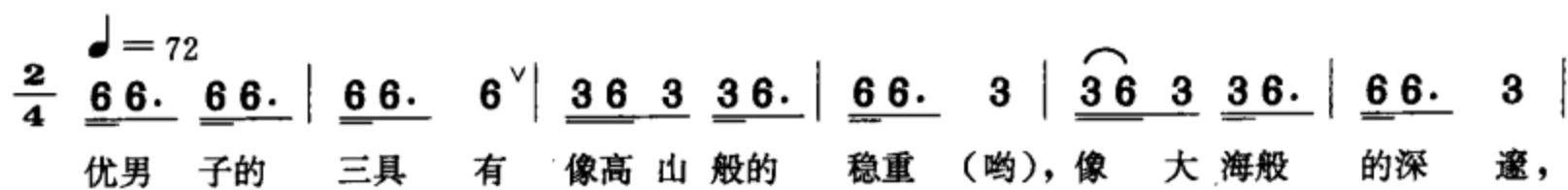
据2005年5月白曲于拉萨堆龙德庆县的采风录音记谱。



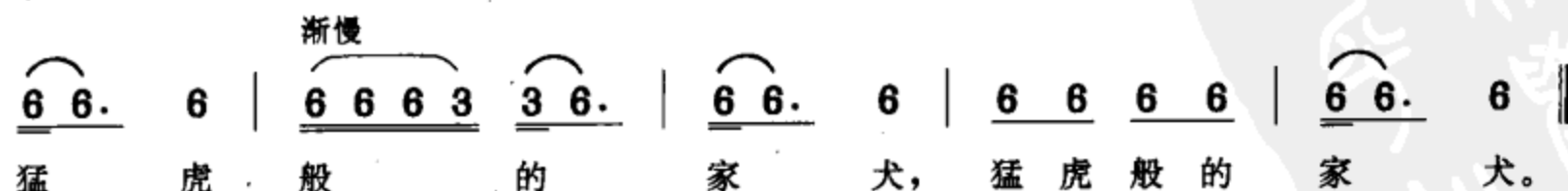
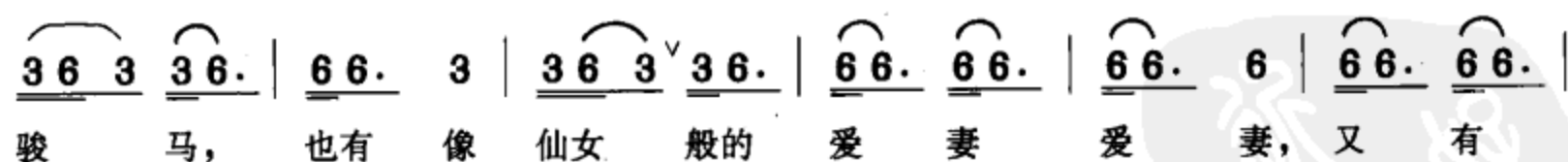
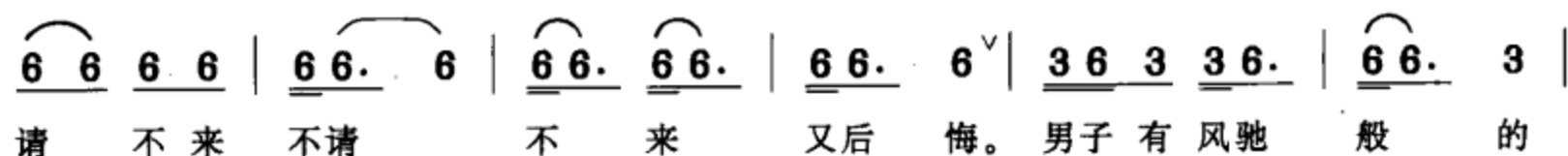
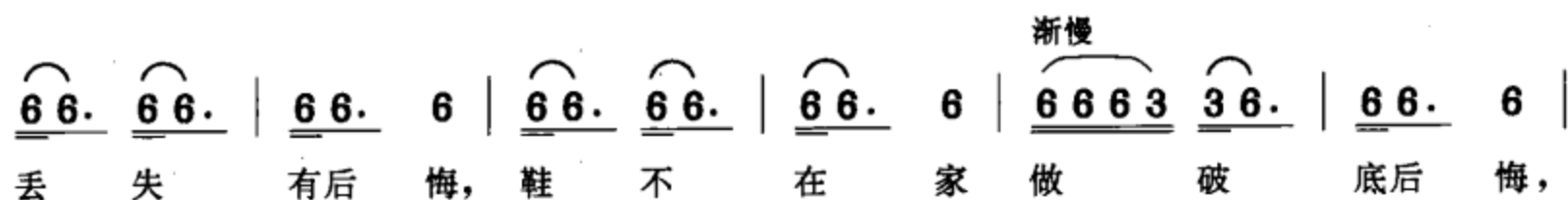
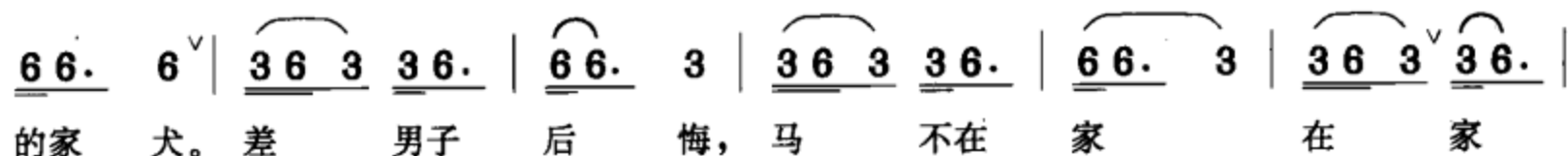
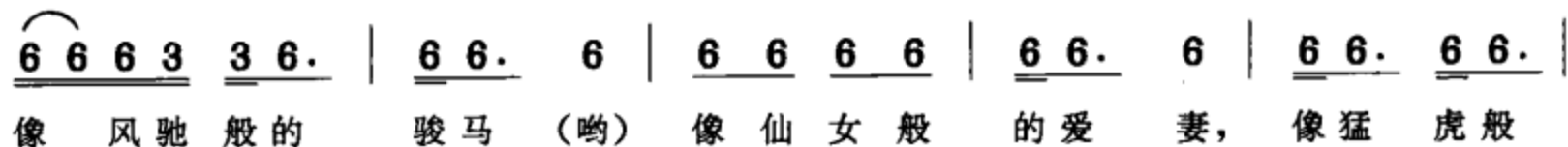
# 三 具 有

1 = C

占 堆演唱  
格 来记谱



渐慢



(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据2005年白曲于拉萨堆龙德庆县的采风录音记谱。

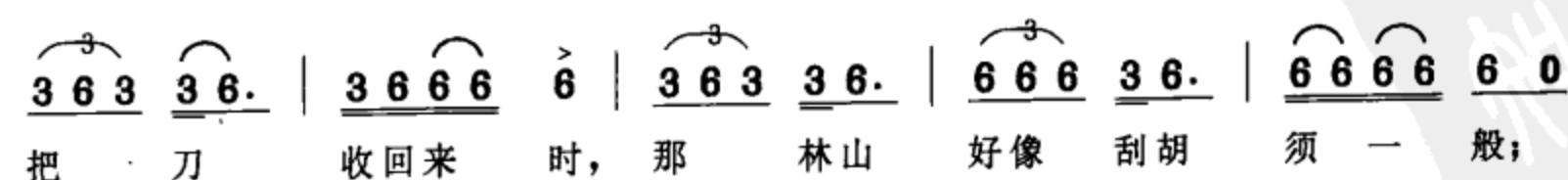
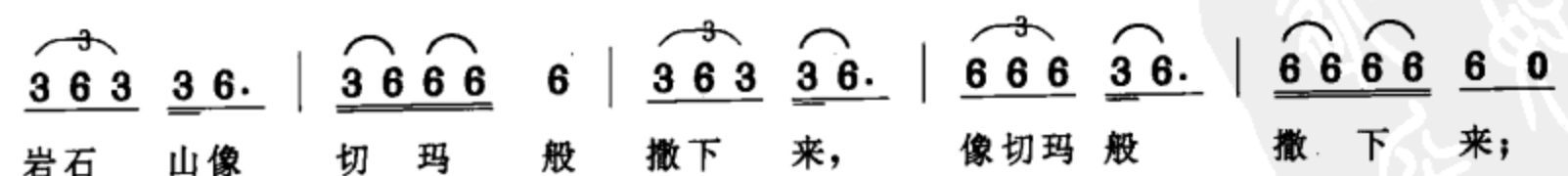
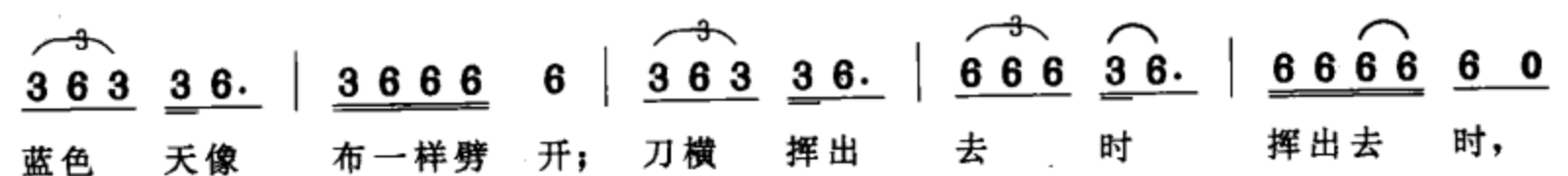
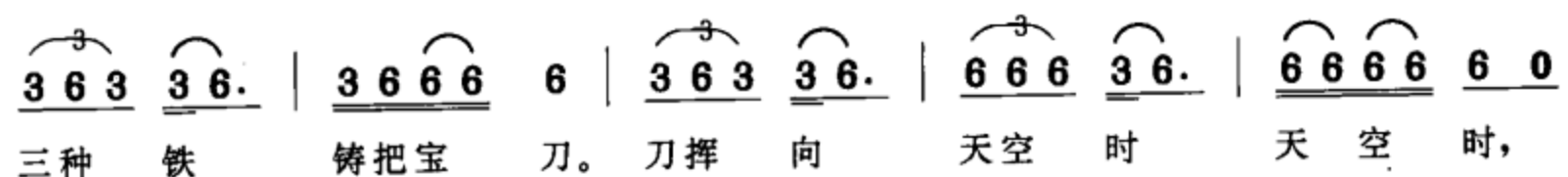
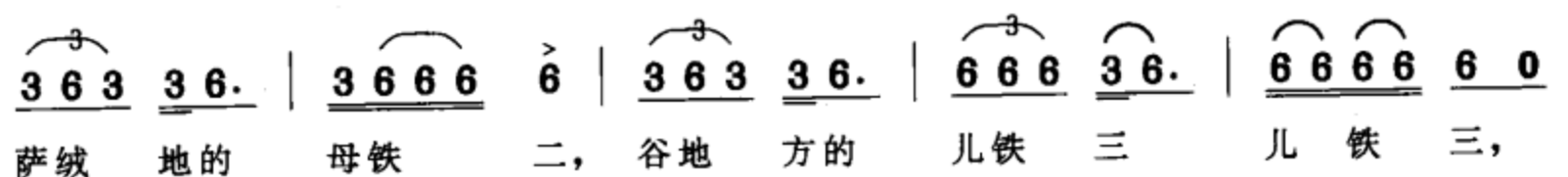
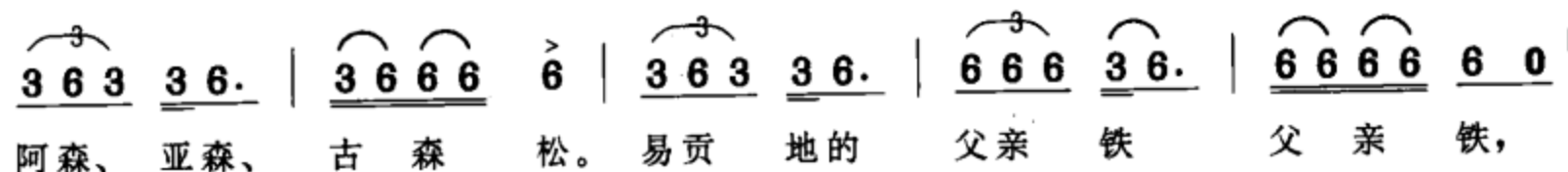
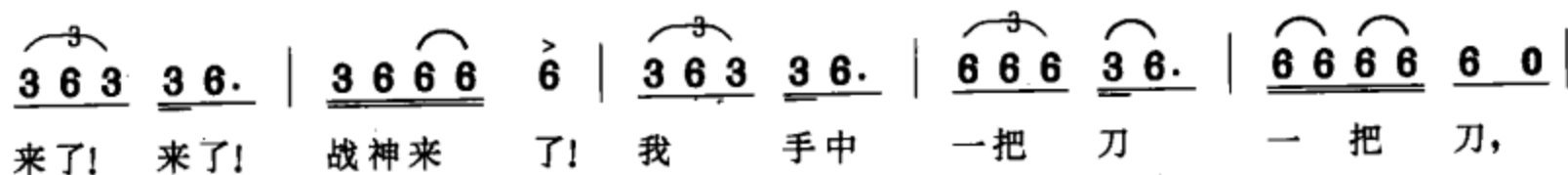


# 三种铁铸的宝刀

占堆演唱  
格来记谱

1 = C

$\text{♩} = 72$





$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ \overset{>}{6} \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 把 刀向 地 上 挥 时， 刀向 地上 挥 时，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ \overset{>}{6} \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 把 地像 切 肉 般 的 削起 来 削起 来。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ \overset{>}{6} \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 你的 手中 有 一把 刀， 白 白的 圆 根 切 不 断，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 黑 黑的 木 炭 切不 断， 红 红的 肉 块

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 切 不断 切 不 断， 只 好向 镇 上的 狗 屎

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \parallel$   
 扑 上去 扑 上 去， 向镇 上的 狗 屎 扑 上 去。

(白 曲译词、配曲)

据 2005 年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 大海的来历

1 = C

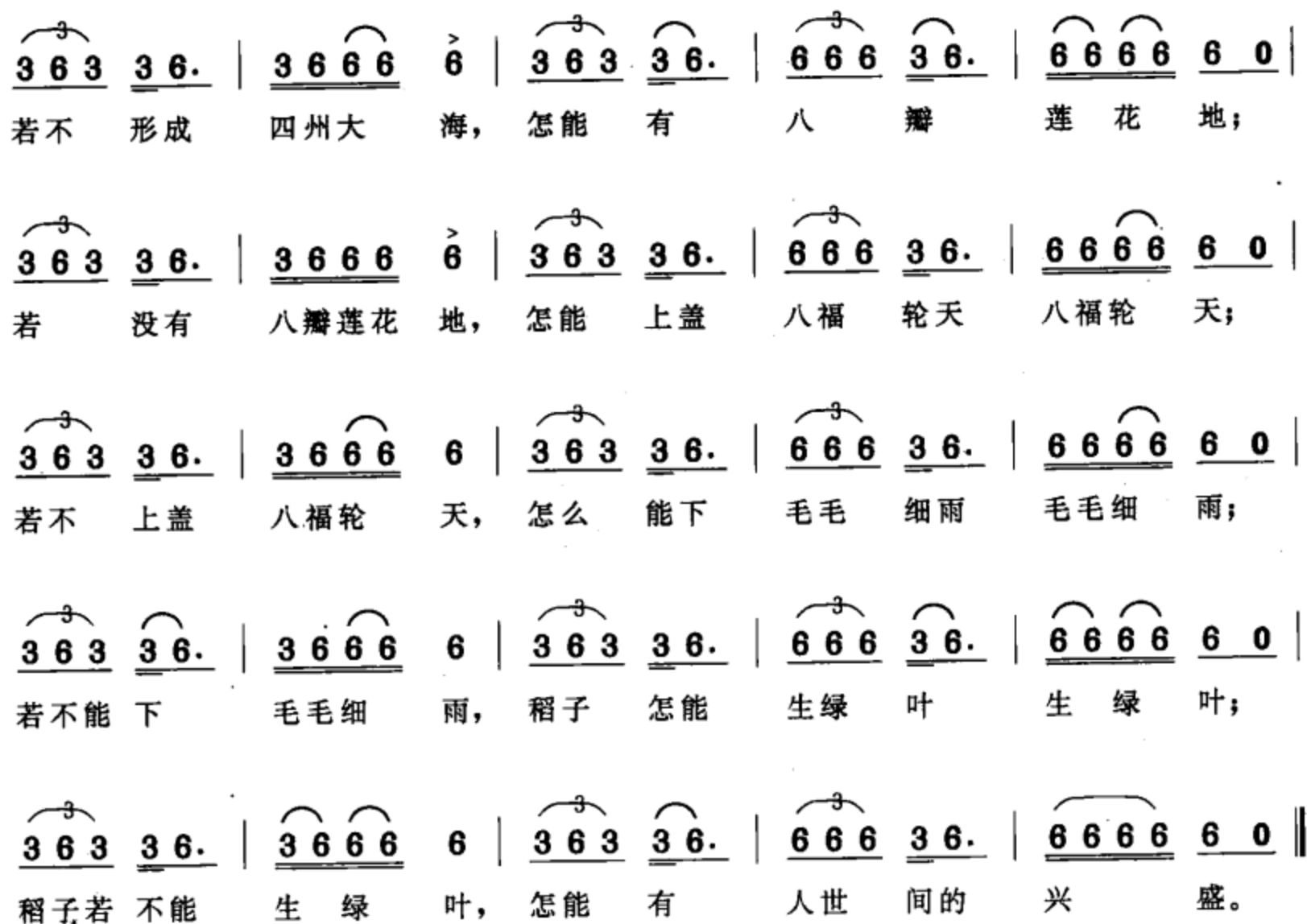
$\text{♩} = 72$

占 堆演唱  
格 来记谱

$\frac{2}{4} \ \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ \overset{>}{6} \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 若没有 交杆 金 刚 风， 哪能 形成 白色 沙土 白色沙 土；

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \ \overset{>}{6} \mid \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ \underline{3 \ 6.} \mid \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ \underline{3 \ 6.} \mid \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \ 6 \ 0 \mid$   
 若不 形成 白色沙 土， 怎能 形成 四州大 海 四州大 海；

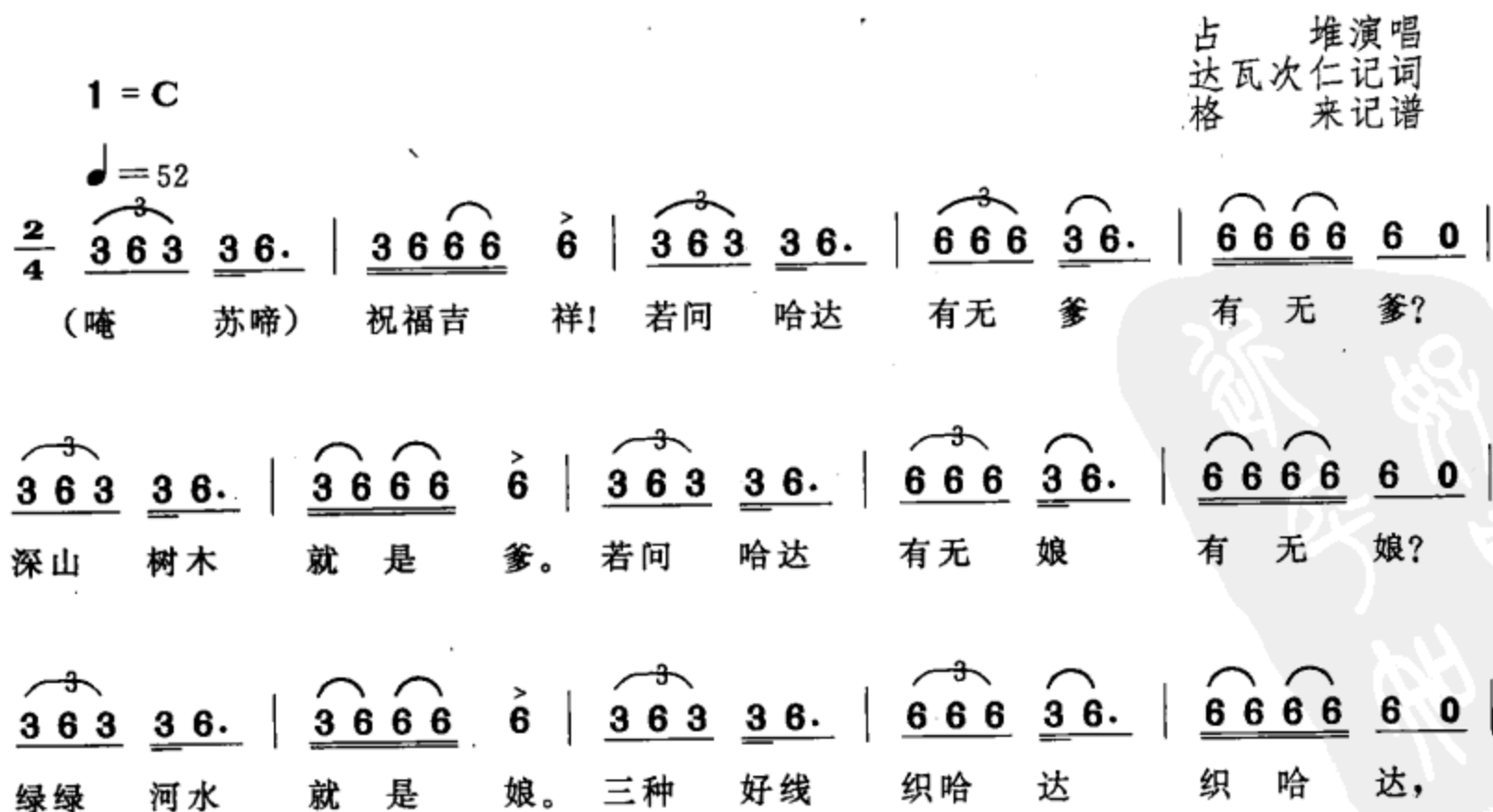




(德庆卓嘎译词 白 曲译配)

据2005年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 哈 达 颂



占 堆演唱  
达 瓦次仁记词  
格 来记谱



$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 丝线 棉线 和 毛 线。 汉地 妇女 喜丝 线 喜 丝 线，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 丝线 本由 汉 女 纺， 哈达 因此 色泽 艳 色 泽 艳。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 丝绳 平 上 面 上， 空中 云彩 来歇 脚 来 歇 脚，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 哈达 有了 祥 云 图； 大海 波涛 来拍 打 来 拍 打，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 哈达 有了 瑞 叶 纹； 邦锦 花儿 来相 聚 来 相 聚，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 哈达 有了 花朵的装 扮， 长城 祥图 印 留 哈 达 上，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 哈达 有了 长城图衬 托。 哈达在 汉地 宝库 中供 三 载，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 然后将 它 运 藏 区。 要说 哈达 在 藏区 用 途，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 哪一样 事情 都离不开 它。 资深 喇嘛 讲经 时 讲 经 时，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{6 \ 6 \ 6 \ 6} \quad 6 \ 0 \quad |$   
 要献 哈达 表 敬 意。 好官 前来 讲法 令 讲 法 令，







$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 献给 执持 哈 达 宝 库的 悉地 神 悉地 神。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 黄色 哈达 献 给 南 部 宝生 佛 宝生 佛，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 黄色 哈达 献 给 殊 胜 宇宙 中的 执 持，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 金银 铜铁 宝 库 的 悉 地 神， 悉地 神。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 红色 哈达 献 给 殊胜 宇宙 中的 西方 无量光 佛，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 红色 哈达 献 给 殊胜 宇宙 中 的 执 持，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 璅玉 珊瑚 珍 珠 之 宝库 悉地 神 悉地 神。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 绿色 哈达 献 给 殊 胜 宇宙 中的 执 持，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 白盐 丸盐 及 土 碱 宝藏 的悉地 神 悉地 神。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \underline{3 \ 6 \ 6 \ 6} \quad \overset{>}{6} \quad | \quad \overset{3}{3} \ 6 \ 3 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \quad \underline{3 \ 6.} \quad | \quad \overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \quad \underline{6 \ 0} \quad |$   
 蓝 色 哈 达 献 给 个个 那 仁青龙 王，



$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 蓝 色 哈 达 献 给 殊 胜 宇 宙 中, 让

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 白 头 牦 牛 犊 子、 白 色 犏 牛、 白 色 母 牛 白 色 母 牛,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 奔 驰 的 骏 马、 棕 色 骡 子、 雪 白 的 绵 羊、 可 爱 的 母 山 羊 等 牲 畜,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 繁 衍 生 息 悉 地 神。 哈 达 献 给 青 年 男 子 青 年 男 子,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 青 年 男 子 办 实 事, 哈 达 戴 在 白 蹄 黑 骏 马 上,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 白 蹄 骏 马 所 经 之 处 留 下 蹄 声 阵 阵 蹄 声 阵 阵。

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 哈 达 戴 在 棕 色 骡 子 上 运 来 汉 地 茶 叶 多 辛 劳,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 哈 达 戴 在 黑 色 牦 牛 上, 运 来 北 方 食 盐 多 辛 劳,

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 哈 达 戴 在 白 胸 黑 熊 身, 又 有 门 卫 还 有 它 守 卫 还 有 它 守 卫。

$\underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{3\ 6\ 6\ 6}\ 6\ |\ \underline{3\ 6\ 3}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 6.}\ |\ \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ 6\ 0\ |$   
 要 用 哈 达 发 佳 愿, 面 向 雪 山 发 一 愿 发 一 愿,



$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈愿 人心 无 瑕， 洁 白 如 雪山 如 雪山。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 要用 哈达 发 佳 愿， 面向 山岩 发一 愿 发 一 愿，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈愿 生命 坚硬如岩石。 要用 哈达 发 佳愿 发 佳 愿，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 面向 流水 发 一 愿， 祈愿 相识 长又 长 长 又 长。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 要用 哈达 发 佳 愿， 面向 新居 发一 愿 发 一 愿，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈愿 好运 永 相 伴。 哈达 献给 年迈 双亲 年迈双 亲，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 长 寿 长 寿， 祈愿 父母 双 双 长命百 岁。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈愿 父母 白 发 比 海螺 白 比 海 螺 白，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 双 目比 绿 松石 绿， 牙齿 如 珍 珠般 坚 硬。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 哈 达 献 给 年轻 男女， 愿小伙 练好 一身好本 领、



$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 愿 姑 娘 们 美 丽 动 人， 掌 握 好 持 家 本 领。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 哈 达 搭 在 新 居 正 柱 上， 祈 愿 新 居 长 久 坚 固 不 变。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 哈 达 挂 在 库 房 中， 祈 愿 五 谷 满 仓 五 谷 满 仓。

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 酥 油、 肉 类 满 仓， 哈 达 盖 在 财 运 柜 上 财 运 柜 上，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 珠 宝 满 柜 箱。 哈 达 搭 在 圈 院 内 圈 院 内，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 牛 牦 满 圈 院， 祈 愿 牦 牛 满 圈 院 满 圈 院，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 牦 牛 满 圈 院， 祈 愿 犏 牛 满 圈 院 满 圈 院，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 马 和 骡 子 满 圈 院， 祈 愿 绵 羊 羊 羔 满 院 满 院，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  |  
 祈 愿 牲 畜 满 圈 院。 世 向 人 们 各 种 生 活 离 不 开 哈 达，

$\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6$  |  $\overset{3}{3} \ 6 \ 3 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 3 \ 6.$  |  $\overset{3}{6} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \ 0$  ||  
 但 愿 人 们 生 活 富 裕 美 满 美 满。

(刘友珍译词 白 曲译配 达瓦次仁记词)

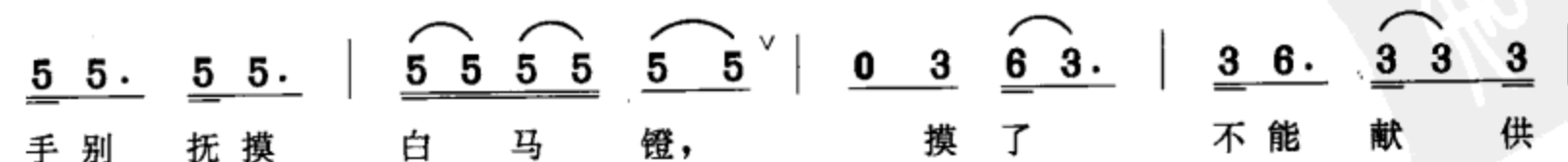
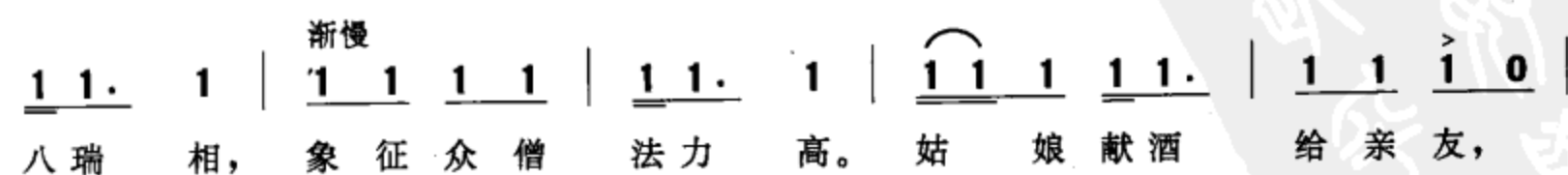
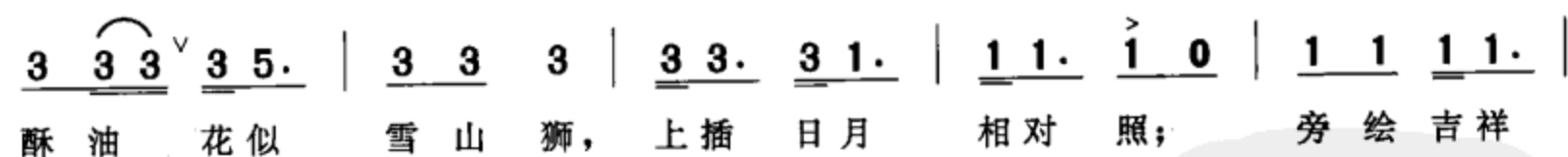
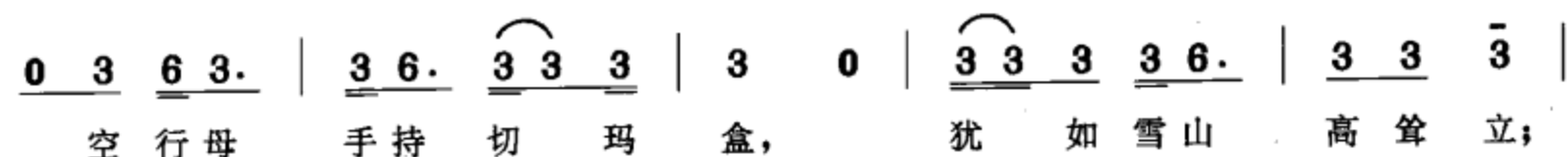
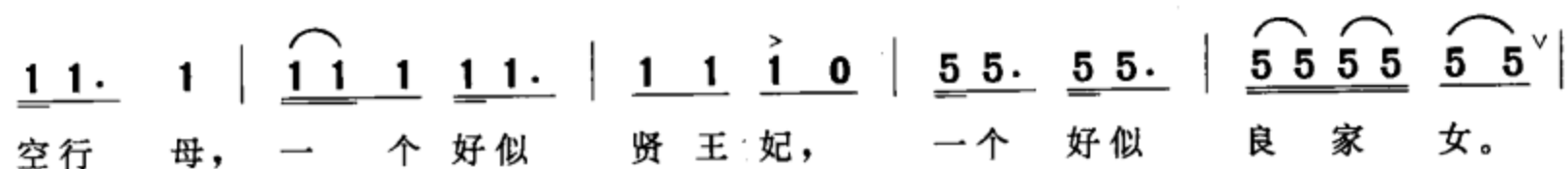
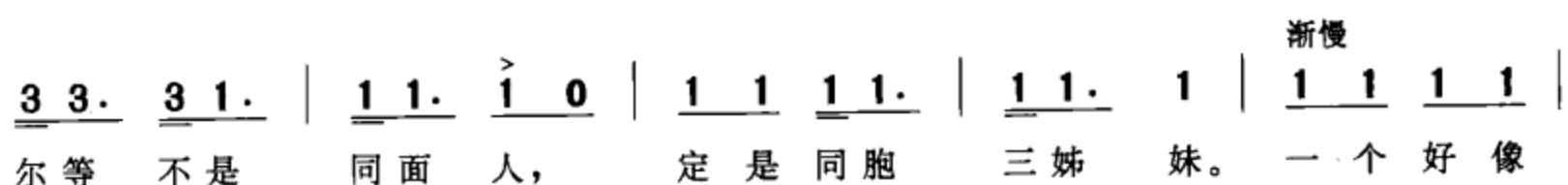
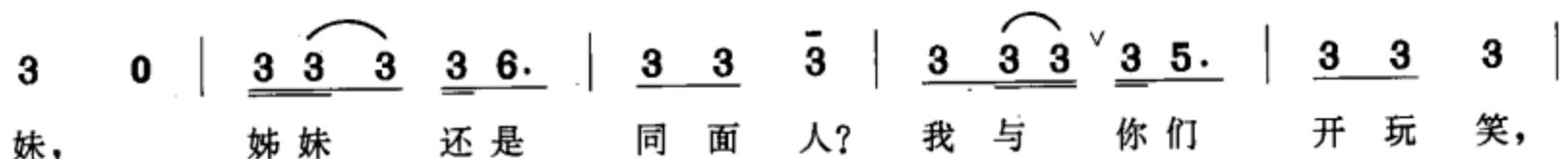
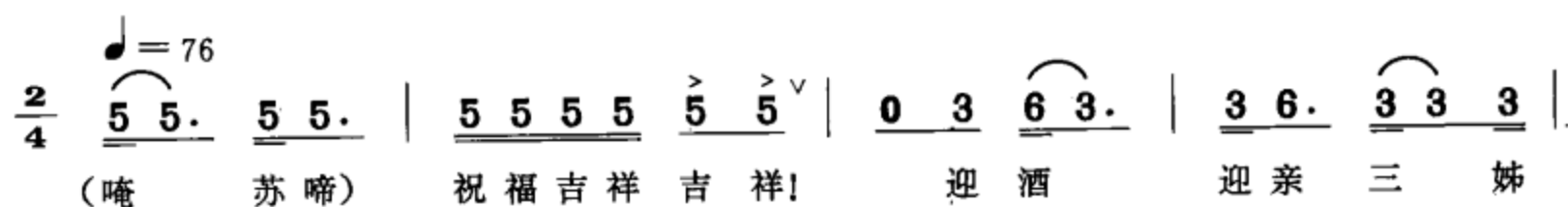
据2005年5月白曲于拉萨地区采风录音。



# 姑娘献酒给亲友

1 = C

占堆演唱  
格来记谱





3 0 | 3 3 3 3 6. | 3 3 3̄ | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. |  
品， 供 品 必 须 举 过 头， 黄 酒 需 要

3 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 | 1 1 1 1. | 1 1. 1 |  
去 毒 物， 倘 若 黄 酒 不 去 毒， 不 能 当 作 接 风 酒。

渐慢  
1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 |  
酒 面 毒 有 鱼 尸 大， 酒 底 毒 有 婴 儿 大。

5 5. 5 5. | 5 5 5 5 5 5<sup>v</sup> | 0 3 6 3. | 3 6. 3 3 3 |  
这 句 其 实 开 玩 笑， 黄 酒 哪 会 有 毒

3 0 | 3 3 3 3 6. | 3 3 3̄ | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. |  
物。 白 铜 锅 的 这 锈 毒， 要 用 草 根

3 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 | 1 1 1 1. | 1 1. 1 |  
来 洗 净。 酿 酒 阿 妈 手 毒 气， 已 被 手 饰 除 了 毒。

渐慢  
1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 |  
白 色 酒 曲 有 毒 气， 已 用 人 去 清 过 毒。

5 5. 5 5. | 5 5 5 5 5 5<sup>v</sup> | 0 3 6 3. | 3 6. 3 3 3 | 3 0 |  
旷 野 中 的 毒 灰， 已 被 风 刮 清 除 掉，

3 3 3 3 6. | 3 3 3̄ | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. | 6 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 |  
黄 酒 不 再 会 有 毒。 我 以 美 酒 祭 苍 天， 倘 若 酒 不 祭 天，

渐慢  
1 1 1 1. | 1 1. 1 | 1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 |  
人 头 朝 向 哪 一 边？ 广 施 恩 的 地 方 官， 视 作 权 势 高 过 天。



5 5. 5 5. | 5 5 5 5 5 5<sup>v</sup> | 0 3 6 3. | 3 6. 3 3 3 | 3 0 |  
下祭 窄小 的 大 地， 倘 若 酒 不 祭 大 地，

3 3 3 3 6. | 3 3 3 | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. | 3 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 |  
脚 不 踏地 去 踏 谁？ 祈 祷 藏胞 多 福 气。 高 高 耸立 白 雪 山，

1 1 1 1. | 1 1. 1 | 1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 |  
宛 如 高僧 端坐 床， 岩 山 犹 如 着 袈 裟， 雪 峰 就 像 水 晶 塔，

5 5. 5 5. | 5 5 5 5 5 5<sup>v</sup> | 0 3 6 3. | 3 6. 3 3 3 | 3 0 |  
水 晶 透 明 误 是 塔。 碧 湖 好 似 曼 陀 罗，

3 3 3 3 6. | 3 3 3 | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. | 3 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 |  
还 有 自 成 石 雄 狮； 畜 栏 好 似 八 瓣 莲、 朵 朵 鲜 花 绕 四 周；

1 1 1 1. | 1 1. 1 | 1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 |  
云 雾 绕 山 永 不 消， 螺 般 雪 花 纷 纷 飞。 对 面 大 河 鱼 多 欢，

5 5. 5 5. | 5 5 5 5 5 5<sup>v</sup> | 0 3 6 3. | 3 6. 3 3 3 | 3 0 |  
雌 雄 水 獭 追 得 欢， 金 眼 鱼 儿 展 翅 游。

3 3 3 3 6. | 3 3 3 | 3 3 3<sup>v</sup> 3 5. | 3 3 3 | 3 3. 3 1. | 1 1. 1̇ 0 |  
酒 祭 此 地 山 川 神， 我 替 亲 友 祭 酒 毕。 良 家 姑 娘 持 酒 器，

1 1 1 1. | 1 1. 1 | 1 1 1 1 | 1 1. 1 | 1 1 1 1 1. | 1 1 1̇ 0 ||  
黄 金 纹 饰 嵌 器 边， 白 银 嵌 底 招 神 来 不 必 担 心 酒 断 流。

(王世镇译词 白曲译配)

据 2005 年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 格 萨 尔 仲

## 概 述

“格萨尔仲”，又称“岭仲”。“格萨尔”是藏族古代史诗《格萨尔王传》中的神话人物。“仲”，意为故事，合起来的意思为“格萨尔故事”，它也含有“格萨尔故事说唱”之意。“岭”是指以格萨尔为雄狮大王的岭国，“岭仲”实际上也是指“格萨尔故事说唱”。“格萨尔仲”说唱艺人一般称为“仲肯”，意为“格萨尔故事说唱家”。格萨尔仲流传在西藏广大农牧区，特别是在牧区，更是家喻户晓。

“格萨尔仲”产生和流传的年代久远，具体历史时期已不易详考。国内外学术界对“格萨尔仲”产生的历史时期有多种观点，有说大约产生在8—10世纪，吐蕃时期；有说产生在11世纪前后；有说大约从15世纪后民间开始创作《格萨尔仲》，经历几个世纪逐渐形成比较完整的形式。

据西藏多数学者研究，认为“格萨尔仲”可能萌芽于纪元前后至公元五六世纪，藏族氏族社会开始瓦解，奴隶制的国家政权逐渐形成的历史时期；初步形成于公元7世纪至9世纪前后的吐蕃时期；成型于公元10世纪以后，吐蕃王朝走向崩溃，藏族社会处于分裂割据，由奴隶制向封建农奴制转变的时期。<sup>①</sup>

学术界普遍认为，格萨尔仲产生与成型的历史社会背景，主要是由于从9世纪末西藏奴隶制社会矛盾尖锐，爆发平民与奴隶的起义、暴动，社会混乱动荡延续达三四百年之久，广大人民备受战乱之苦，盼望产生除暴安民、造福百姓的英雄人物，因而孕育出伟大的史诗《格萨尔王传》。

11世纪，随着佛教在藏区的全面复兴，格萨尔仲的基本框架已经成型，开始出现了一批手抄本。手抄本的编纂者、收藏者和传播者，主要是宁玛派僧侣，其中一部分就是所谓的“掘藏师”。这个时期流传的岭仲，不仅有早期的“卡仲”（民间艺人口头说唱的故事），而且还出现了经过僧侣文人编纂整理的手抄本和木刻本“杰仲”（国王的故事）和“曲仲”（有佛

<sup>①</sup> 参见马学良、恰白、次旦平措、佟锦华《藏族文学史》（上）。



法内容的故事)。13世纪至14世纪以后著述的藏族文史书籍中,已出现关于《格萨尔》的记载。17世纪开始,大量涌现木刻本和国内外从藏文翻译的各种文体。此后的二三百年中,国外学者纷纷来到中国藏区采风,考察、搜集、整理和出版各种《格萨尔》文本。现在欧、美、亚地区20多个国家都保存和出版了《岭仲·格萨尔王传》,都有一批专家、学者在专门研究它。同时,在国外也有一些藏族艺人以说唱《格萨尔》为职业。

国内,1710年北京曾出版过蒙文《格萨尔》七章本。有些学者也注意到有关《格萨尔》的一些问题,如洛桑促辰(17世纪人,第四代班禅经师)、松巴·益希班觉(1724—?)、强巴热吉(19世纪人)和汉族白歌乐等;还有任乃强20世纪40年代撰写过《藏三国初步介绍》、《关于藏三国》等著作;陈宗祥、彭公侯从外文翻译过拉达克本的《格萨尔本事》。到20世纪上半叶,《格萨尔王传》已成为不仅在藏族人民中,而且几乎在整个中亚地区多民族、多国家广泛流传的、同源异流的民间说唱史诗钜著。仅以西藏而言,西从阿里地区的冈底斯山,经藏北千里草原,东达昌都地区的三江流域,在这条长达两千多公里、宽达五百多公里的“格萨尔”流传带上,民间说唱艺人以惊人的记忆和非凡的聪明才智,代代口耳相传,至今仍以口头文学形式为主,传播着这部伟大的民间英雄史诗。

完整的《格萨尔王传》到底有多少部,以及每部的名称,各地说法极不一致,有说是7部、12部、18部、25部、31部、60部、74部、120部的都有。经分析比较,本集成取31部的说法。这31部目录如下:

大宗18部:1、《降生史》,2、《降伏魔王》,3、《霍岭之战》,4、《姜岭之战》,5、《门岭之战》,6、《大食财宗》,7、《上索波马宗和下索波变器宗》,8、《北阿扎勒子宗和南阿扎勒子宗》,9、《北奇乳珊瑚宗》,10、《卡契松石宗》,11、《朱古武器宗》,12、《象雄珍珠宗》,13、《雪山水晶宗》,14、《白热山羊宗》,15、《措朱怨绸缎宗》,16、《东莫桂马宗》,17、《甲宗》,18、《乌斯茶宗》;

中宗7部:19、《野兽敌宗》,20、《东斯玛马宗》,21、《西宁马宗》,22、《米娘金子宗》,23、《丹玛青稞宗》,24、《霍齐巴山羊宗》,25、《松巴犏牛宗》;

小宗4部:26、《地神宗》,27、《尼婆罗羊宗》,28、《米约药宗》,29、《阿塞盔甲宗》;

其余两部:30、《天岭占卜九藏》,31、《地狱救妻》。

格萨尔仲说唱艺人大致可分为五类:

一是神授艺人。藏语称为“巴仲”,“仲”是故事、传奇之意,在这里专指格萨尔史诗;“巴”是降落、降下之意。其意为这类艺人的格萨尔故事是自天而降的。神授艺人大多自称童年时做过奇怪的梦,梦见《格萨尔》中的若干情节,或史诗中的一位神、或一位英雄指示他们终生说唱“岭仲”,使他们产生了一种使命感,醒来后便不学自会地说唱《格萨尔》。据调查,目前中国藏区(主要在西藏的那曲和昌都地区)神授艺人约有26人,著名的拉萨的扎巴,那曲的玉梅、阿达尔和次仁旺堆,丁青的桑珠,班戈的玉珠等。

二是闻知艺人。藏语称为“退仲”,意为闻而知之的艺人,他们承认自己是听到别人说



唱后,或是看过《格萨尔》的本子以后,才会说唱的。这部分艺人数目比较多,约占艺人总数的一半以上。他们大多说唱群众最熟悉且流传最广泛的史诗开篇的几部,这也是群众最爱听的部分,如《天岭卜筮》、《北地降魔》和《霍岭之战》等。

三是掘藏艺人。藏语称为“德仲”,意为发掘出来的伏藏故事。“掘藏”是藏传佛教宁玛派的术语。宁玛派把格萨尔看作是莲花生和三宝的集中化身,认为可以通过《格萨尔》故事来教化调伏众生,他们信仰并喜欢格萨尔,于是就出现了发掘《格萨尔》故事的掘藏师,而发掘出来的《格萨尔》文本被称为伏藏故事。这种艺人数不多,主要流传在宁玛派广泛传播的边缘藏区。

四是吟诵艺人。藏语称为“丹仲”。“丹”意为念诵,丹仲即念诵的故事。这类艺人都有一定的文化水平,起码具备阅读藏文的能力。他们拿着在民间流传的各种抄本、刻本,给群众诵读。西藏和平解放和民主改革后,《格萨尔》的铅印本不断问世,使他们诵读的内容不断增加。他们为了弥补据书而诵、照本宣科的呆板,便在说唱曲调的变化上下功夫,除了继承传统的史诗说唱曲调外,又汲取藏族民歌曲调的精华,使《格萨尔》的说唱曲调更加丰富,也更加系统化。有些吟诵艺人可以唱出数十种不同的曲调。

五是圆光艺人。藏语称为“扎堪”,意为圆光占卜者。圆光本是为巫师、降神者的一种占卜方法,即借助咒语,通过铜镜或一些发光的东西(也有用拇指的指甲),看到占卜者想要知道的一切。通过这种圆光的方法,从铜镜中抄写史诗《格萨尔》。这类艺人很少,仅在昌都类乌齐县发现了一个艺人,名叫卡察扎巴·阿旺嘉措。据传他不仅可以从铜镜中抄写《格萨尔》,而且还可以通过铜镜为人们算卦,占卜吉祥祸福。几年来,他已经抄写了11部《格萨尔》,其中的《底嘎尔》一部,分上、中、下三册,已由西藏人民出版社于1987年出版。

史诗说唱的体裁,属诗文结合,散韵相间,既有唱词,又有叙述。一般说来,唱词多于叙述,唱词不是叙述的重复,而是表现了新的情节。也就是说散文用于叙述,韵文用于代言。岭仲曲本一般都是韵文多于散文。韵文诗歌唱词,采用了鲁体民歌的形式,并使用了大量的谚语和比喻,使史诗的语言变得十分生动、活泼而多姿多彩。韵文唱词,每句为7个字或8个字,也有7个字与8个字相杂的,还有9个字的。

观察分析格萨尔仲的文学唱词的语调,和演唱的音调,以及其节奏规律和结构格式,不难看出它们都具有同一地区文化艺术的特征,即都是由吸收和借鉴具有浓郁地域特色的西藏康区和牧区广为流传的山歌、牧歌和强盗歌等的内容和形式编创而成。两者不仅语调、音调风格完全相同,而且每句唱词的头尾两处各有一节拍的单词和中间有三个每节拍双字的节奏规律,同时它们又都是八字一句、四句一首的结构格式。如昌都山歌《林中的杜鹃》一段唱词唱道:

当我来到柏树林时,



有杜鹃请我去作客，  
谢杜鹃我是不能去，  
我唱歌无法和你比。

而在藏北草原牧场流传很广的一首《强盗歌》的唱词唱道：

说人间都有三种门，  
第一门叫做宗教门，  
我强盗不入这一门，  
因手无供品不开门。

这种格律与格萨尔仲中的唱词格律完全相同。

对于格萨尔仲说唱音乐而言，虽然与山歌、牧歌存在一定的差异，但它们在基本艺术风格、音阶、旋法、调式和节奏形态等方面，也明显地有着相互借鉴或吸收的关系。

例 1：(美酒献给好头人)

昌都民歌

1 = F

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6. \quad 1}} \quad \underline{\underline{2 \quad 3 \quad 5 \quad 1}} \mid \underline{\underline{6. \quad 5 \quad 3. \quad 2}} \mid 3 \quad 3 \quad 0 \mid \underline{\underline{3 \quad 6 \quad 1 \quad 6 \quad 5}} \quad \underline{\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5 \quad 5 \quad 3}} \mid$

香      甜 (的)      美                      酒 (呀)      献              给

$\underline{\underline{3 \quad 2 \quad 1 \quad 2 \quad 2 \quad 1}} \quad \underline{\underline{6 \quad 1 \quad 6 \quad 5}} \mid \frac{3}{8} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{3}} \quad \underline{\underline{5}} \mid \underline{\underline{1}} \quad \underline{\underline{3 \quad 5}} \quad \underline{\underline{3 \quad 5}} \mid \frac{2}{4} \quad 5 \quad - \parallel$

头                      人                      献      给              头                      人。

例 2：(牧羊随风悦耳曲)

选自格萨尔仲《达岭之战》  
(牧羊人阿滚唱段)

1 =  $\flat$ B

$\text{♩} = 78$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6. \quad 1}} \quad \underline{\underline{2 \quad 3 \quad 1}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 2 \quad 3}} \mid \underline{\underline{6. \quad 5}} \quad \underline{\underline{3 \quad 5 \quad 3}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 2 \quad 1 \quad 2}} \mid$

鲁      阿      拉      塔      拉              塔      拉              日，

$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}} \quad 6 \quad \underline{\underline{6 \quad 0}} \mid \frac{2}{4} \quad \underline{\underline{1. \quad 2 \quad 3 \quad 5 \quad 3}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 2 \quad 1 \quad 2}} \mid \frac{3}{4} \quad \underline{\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}} \quad 6 \quad 0 \quad 6 \quad 0 \parallel$  (下略)

塔 拉      日 (呀)      塔      拉      是      歌      的      咏      规      (呀)。

(边 多记录)



昌都民歌《美酒献给好头人》是八字一句，一句一首的来自民间的山歌，而岭仲说唱曲调《牧羊随风悦耳曲》则是八字一句，四句一首的结构稍为复杂的歌曲。两者之间的差别正好说明了它们先后产生的历史以及彼此吸收、借鉴的基本传承情况；就音阶、旋法和节奏形态等方面来看，实际存在的共同特征，的确清晰可见，特别是在调式音阶方面，更是极其相近。

格萨尔仲音乐与史诗章节、诗段之间多次反复出现的两句衬词有着密切的关系。这两句衬词是“鲁阿拉塔拉塔拉日，鲁塔拉拉姆塔拉喃”，意为“歌要像拉塔拉塔那样唱，歌要像塔拉拉姆那样唱”。这种歌词格式与藏北草地山歌的格式几乎完全相同。长期以来，“格萨尔仲”艺人们将这两句衬词作为整个史诗章节、诗段的词格，这两句衬词的字数，决定着后面唱词的字数。唱词词格、念词声韵与断字，直接影响了说唱的曲调与节拍、节奏，从而产生了富有个性特征的格萨尔仲的音乐。

例 3:

选自《为我助威》唱段  
(扎巴演唱)

1 =  $\flat$ E

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\underline{\dot{1} \ 6 \ 5}}$   $\underline{6. \ \dot{1}}$  |  $\underline{3. \ 5}$  6 |  $\overset{3}{\underline{\dot{1} \ \dot{1} \ 5}}$   $\underline{6. \ \dot{1}}$  |  $\underline{5 \ 6 \ 5}$  3 |

鲁 阿 啦 塔 啦 塔 啦 日 塔 啦 是 歌 的 咏 规,

$\underline{3 \ 3 \ 3}$   $\underline{3. \ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{\underline{3 \ 1 \ 2}}$  2  $\overset{3}{\underline{3 \ 5 \ 6}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\underline{5 \ 3 \ 5}}$   $\overset{3}{\underline{3 \ 2 \ 1}}$  |

祈 祷 那 天 佛 释 迦 牟 尼, 翻 越

$\overset{3}{\underline{3 \ 5 \ 3}}$   $\overset{3}{\underline{1 \ 2 \ 1}}$  | 6  $\overset{3}{\underline{5 \ 3 \ 5}}$  | 6 6 ||

千 山 为 我 助 威 (罗)。

格萨尔仲的曲调及其运用，或因流传的地区不同，或因仲肯不同，归纳起来有几种情况。一种是专人专曲。格萨尔故事中每个人物、每种动物都有各自演唱的曲调，不能混淆。如格萨尔王，在整个史诗中是贯穿始终的核心人物，他被称为“觉如”、“世界雄狮大王”、“制敌如意宝珠”、“引拨众生的喇嘛”、“黑头凡人的救主”等等。他不能用史诗中魔敌及其他人物的专用曲调，由于他特殊的地位与使命，决定了他的曲调及其名称与众不同，与其他人物的曲调不能相互换用。其曲调名称有〔吉祥凯旋调〕、〔威慑会场调〕、〔神咒伏魔调〕、〔大小颤韵调〕、〔威凌远扬调〕、〔大幕倨傲调〕、〔雄狮六变调〕、〔三世幻化调〕等。仅在《赛马称王》和《霍岭之战》中格萨尔王就使用几十个不同种类的说唱曲调，如〔大海盘绕古尔鲁曲〕、〔金刚古尔鲁曲〕等显示他特殊地位的曲调；〔婉转的情曲〕、〔终身无变曲〕、〔吉祥八宝曲〕等。



曲〕等表现他谈情说爱的曲调；〔呼天唤地曲〕、〔呼神箭歌曲〕等祭祀所用曲调；〔大河慢流曲〕、〔欢聚江河慢流曲〕、〔高亢婉转曲〕等表现他在大庭广众叙述实例的专用曲调；〔攻无不克的金刚自声曲〕、〔威镇大地曲〕等表现他战斗激情的专用曲调，等等。根据边多的统计，在《赛马称王》全书中共有 56 个唱段，其中以人物特定标题性专曲专用的曲调就达 36 首之多；《霍岭之战》全书共有 233 个唱段，其中以人物特定标题性专曲专用的曲调就有 46 首。格萨尔王的〔威震四海六变曲〕，珠牡的〔九狮六变曲〕，贾察的〔白马六变曲〕，梅萨的〔云雀六变曲〕和丹玛的〔塔拉六变曲〕，都不能用其他曲替代。这四首六变曲，在《格萨尔》所有六变曲中使用最多，流传最广。但是，有的艺人把不同的曲调分为岭国人物用的和其他国家人物用的两类，也就是说所谓的“人物专用曲”；有的艺人说唱某一大部本时，每个重要人物都拥有多首“专用曲调”，形成成套的“人物专用曲”；有的艺人把相同的曲调用于不同的人物，或有的一般人物用同一种曲调，或多部《格萨尔》的人物又只用同一种曲调，这就是所谓的“人物通用曲”；有些自娱的业余说唱者和少数民间艺人，选用民歌或其他任何曲调来说唱《格萨尔》故事，或自由选用曲调。这些就是“自由选用曲”。根据青海藏族作曲家扎西达杰的研究，深入史诗文字本身，我们可以看到《格萨尔》内包含着丰富的音乐内容。它具有音乐诗剧式的文体特点、音乐的连环套式总体格式、歌唱的固定程式化诗体结构等。形成了军事类、国务类、仪俗类、心理类、说教类等内容的歌名系统，以及由格萨尔的、岭方人物的、他方人物的、反派人物的、神类人物的、动物类的，等多种专用曲名系，以及其他曲名系组成的曲调名称体系。

“格萨尔仲”的曲式结构以乐段的变化反复为主。有的是上下句体，由一问一答的两个乐句构成；

有的是由一长二短三个乐句构成乐段；

也有的采用了两短一长三个乐句构成的乐段；

此外，还有四句体的乐段。

如从总体看，演唱一部较长大的曲目或曲目的一个部分，人物、情节比较复杂，音乐结构可能采用联曲体结构，其中包括若干基本曲调和插入曲调。如与汉族说唱音乐相比，格萨尔仲的音乐结构也可称为曲牌体结构。

格萨尔仲音乐的节拍律动周期比较明显，常用二拍子和三拍子。由于唱词的需要，有时会在整齐的六字句式插入七字句，或在整齐的八字句式插入九字句，而在增加的字同时也增加相应的音乐时值，从而打破了原有的节拍规律。

格萨尔仲音乐的曲调比较丰富，分布在各地的格萨尔仲，说唱的虽然都是同一个故事，但各地的曲调并不完全统一。一个故事中的同一个唱段在不同的地方也可能有不同的曲调。但是无论在什么地方，演唱格萨尔仲时，每首歌的开头都要唱一段“鲁阿拉塔拉”的衬词式的序词。在有的版本中，在序唱之前还要唱一段“六字真言”。故事中的每首乐曲虽



然本身并不长,一般为乐段式结构,但其歌词有很多段,因而乐曲反复比较多。另外,民间艺人为了体现不同人物的性格而使用不同的曲调来表现,故而说唱音乐随着故事情节的变化而不断变化,使得音乐比较丰富。总体而言,格萨尔仲的音乐大都具有威武雄壮的气势,特别是康区的《格萨尔仲》音乐特色更为鲜明。

西藏格萨尔仲说唱的音乐风格大体可分为两种,一种为昌都、那曲风格,另一种是西藏农区风格。昌都那曲风格的岭仲说唱音乐,与民间歌舞“果卓”(即锅庄)音乐的风格色彩相近。旋律性较强。多采用羽、商、徵等五声调式。在音乐中频繁出现富有弹性和力度的附点音和三连音,表现出骏马奔驰般的步律与勇往直前的气势。演唱风格也显得粗犷奔放。正如萨班在《乐论》中所总结的那样:“康巴人的声音具有粗犷豪放而憨厚的特征”。昌都和那曲地区的民间艺人都操康巴方言,他们在说唱《格萨尔》时表现强悍的性格和气质自然有着得天独厚的优势。乐曲的节拍形式一般以 $\frac{2}{4}$ 节拍为多数,也有少数是采用 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 节拍和散板节拍的。昌都那曲风格的格萨尔仲曲调,占整个“格萨尔仲”说唱曲调的大多数。

#### 例 4:

1 = F

选自《这就是歌的起法》唱段  
(格多演唱)

$\text{廿}$   $\underline{\underline{6\ 1\ 6\ 6\ 6\ 5}}$   $\underline{\underline{6.}}\ \underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{3\ 5\ 3}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 3\ 2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{6\ 5\ 6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6\ 6}}$   $\underline{\underline{3\ 0}}$   $\vdots$   
 鲁 阿 拉 塔 拉 日 塔 拉 日,

$\underline{\underline{3\ 5\ 3}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{6\ 1\ 6\ 5}}$   $\vdots$   $\underline{\underline{5\ 6\ 5\ 6}}$   $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6\ 1\ 6}}$   $\underline{\underline{6\ 6}}$   $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{6\ 0}}$   $\parallel$   
 塔 拉 是 歌 的 咏 规 (呀)。

那曲地区的格萨尔仲,流传于广大藏北牧区,音乐的风格特色与昌都地区的格萨尔仲没有大的区别,但音乐反映出高原牧民所特有的宽广心胸和朴质生动的生活气息。

西藏农区风格的格萨尔仲,歌手和说唱曲调的数量,以及流传的广泛程度,都不及昌都和那曲地区。农区格萨尔仲的音乐特色,是旋律优美,但线条较平,音域较窄,常用较规整的节拍 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 拍。以下以山南地区的格萨尔仲曲调为例。

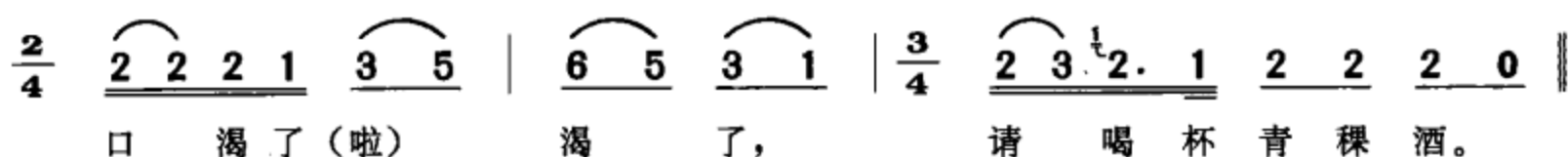
#### 例 5:

1 = B

选自《请喝杯青稞酒》唱段  
(多吉次仁演唱)

$\text{♩} = 48$   
 $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{2\ 2\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{3\ 5}}$   $\vdots$   $\underline{\underline{6\ 5}}$   $\underline{\underline{3\ 1}}$   $\vdots$   $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}}$   $\underline{\underline{2\ 2\ 2}}$   $\underline{\underline{2\ 0}}$   $\vdots$   
 光 临 驾 到 (啦) 驾 到, 岭 地 诸 位 父 老 乡 亲





1980年西藏著名的曲艺说唱家土登为参加自治区首届业余曲艺会演,首先把“格萨尔仲”说唱艺术搬上舞台,当时他选择了《格萨尔王传·喀岭之战》的片段,开篇的音乐曲调从《觉达经》的诵经音调中选择了两个乐句发展而来,构成了肃穆、安祥、徐缓的说唱颂歌风格。

20世纪80年代初,西藏人民广播电台从部本《格萨尔·英雄降生》开始,全面地进行《格萨尔王传》各部的录音工作。为此,他们专门邀请西藏音乐家边多整理、提供了40余首“格萨尔仲”说唱曲,用于《格萨尔》故事中各个人物的说唱。其中,有的是传统的说唱曲调,有的是根据民间曲调稍加改编和发展的,有的是根据说唱音乐的规律和特点创作的新曲。进行了音乐方面的加工。

目前,《格萨尔》这一艺术形式在那曲,昌都一带,较为普遍,特别是每年的赛马节上,更为突出,深受广大牧民的欢迎。



# 基本唱腔

## 为我助威

1 = <sup>b</sup>E

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\dot{1} \ 6 \ 5} \ 6. \ \dot{1} \mid \underline{3. \ 5} \ 6 \mid \overset{3}{\dot{1} \ \dot{1} \ 5} \ 6. \ \dot{1} \mid \underline{5 \ 6 \ 5} \ 3 \mid$   
 a la tha la tha la red tha la glu- yi len lugs red  
 鲁阿拉塔拉塔拉日，塔拉是歌的咏规，

$\underline{3 \ 3 \ 3} \ 3. \ 5 \mid \frac{3}{4} \overset{3}{3 \ 1 \ 2} \ 2 \mid \underline{3 \ 5 \ 6} \mid \frac{2}{4} \overset{3}{5 \ 3 \ 5} \ \overset{3}{3 \ 2 \ 1} \mid$   
 bcom ldan rgyal ba rigs lnga mkhyen cha rlung bsgyud nas  
 祈祷那天佛释迦牟尼，翻越

$\overset{3}{3 \ 5 \ 3} \ \overset{3}{1 \ 2 \ 1} \mid 6 \ \overset{3}{5 \ 3 \ 5} \mid 6 \ 6 \parallel$   
 krog la byon grogs la byon  
 千山为我助(罗)。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 为我助阵争胜利

1 = <sup>b</sup>A

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

$\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 1} \ \underline{3 \ 3 \ 5} \mid \underline{6 \ 6 \ 1} \ 6 \mid \underline{6 \ 6 \ 1} \ \underline{2 \ 2} \mid$   
 glu a la tha la tha la red tha la glu yi  
 鲁阿拉塔拉塔拉日，塔拉是歌的

$\underline{1 \ 1 \ 6} \ 6 \mid \underline{3 \ 3 \ 5} \ 6 \mid \underline{1 \ 2 \ 1 \ 1} \ \underline{6 \ 6 \ 5} \mid 6 \ 6 \parallel$   
 len lugs red glu thengs gsum ngag gi vgugs lugs red (lo)  
 咏规，要说那鲁一唱就得唱三遍(罗)。



附词:

今日请来的母,她来自彩虹横贯的天,  
降人间为我助阵,争胜利(呀)。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

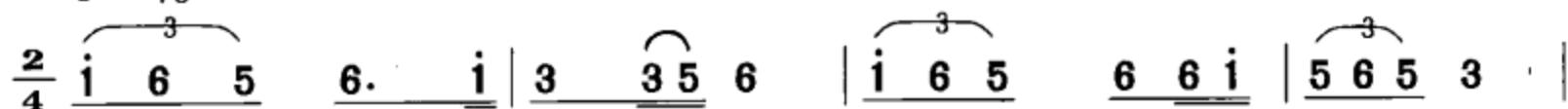
## 灭敌威一往无前

1 = C

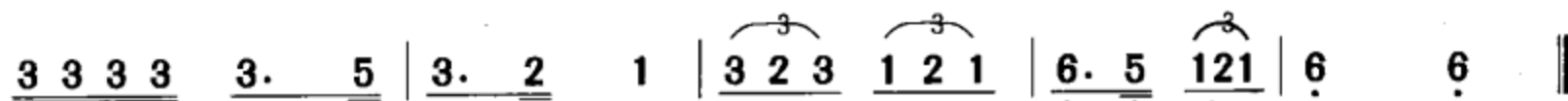
(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

$\text{♩} = 78$



dus nam yang mchod la smon lam vdebs dmag vkhrug rgyalkha tho bpa brtson  
万 事 莫 忘 祈 祷 神 佛, 保 佑 我 战 斗 中 常 得 胜。



chos skyong srung ma mgo steng yod, dgra bo gtor nas mdun du skyod (yaa)  
护 法 神 啊 永 驻 我 头 顶, 长 我 志 灭 敌 威 一 往 无 前 (呀)。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

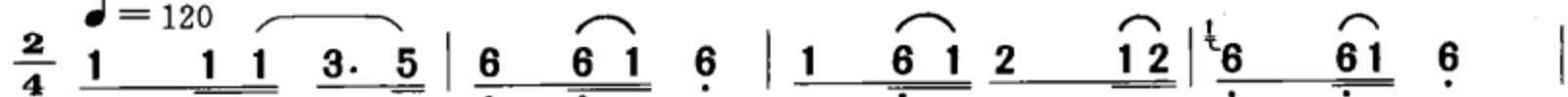
## 我就是南方力神之王

1 =  $\flat A$

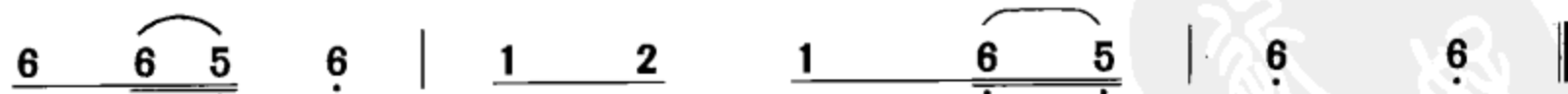
(选自《诞生篇》力神王唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

$\text{♩} = 120$



khyed kyis ma shes na nga yis khyed la gsal po bshad  
如 果 你 不 知 此 地 方, 竖 耳 听 我 细 细 讲,



sa vdi ni san cang drung kran red (yaa)  
此 处 是 三 江 重 镇 察 热。

附词:

如果你不知我是谁?  
请你听我细细讲,  
我就是南方力神之王。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

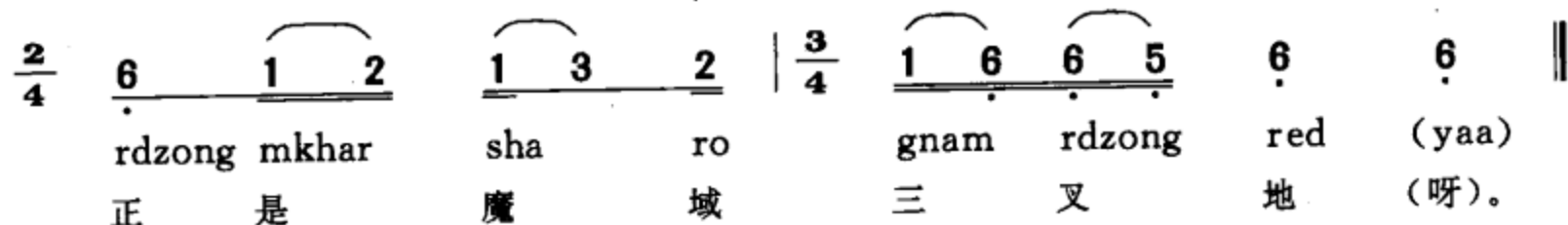
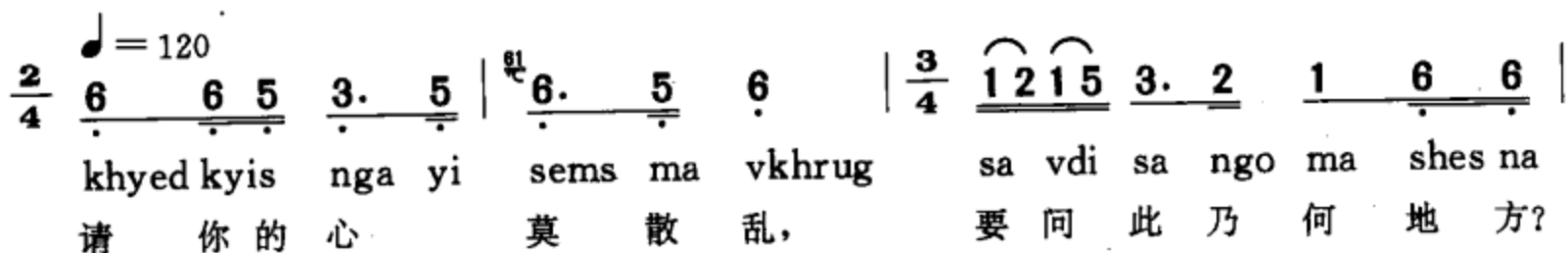


# 如若问我是何人

(选自《诞生篇》晃同唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 =  $\flat$ A



附词:

请你的心莫散乱,  
要问此乃何地方,  
正是魔域晃同王(呀)。

(旺堆译词、配曲)

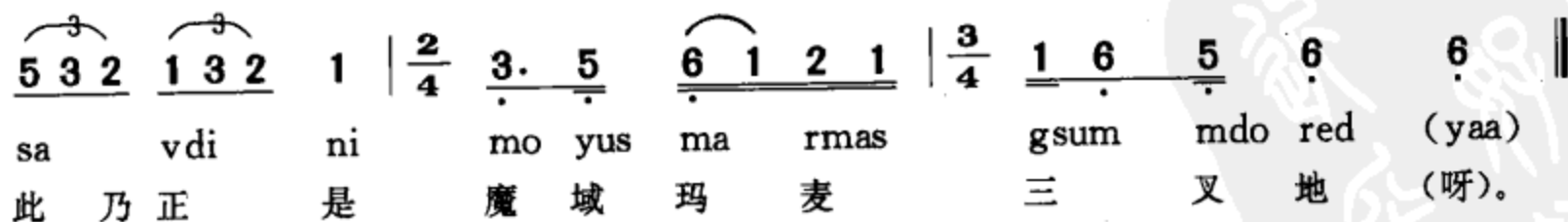
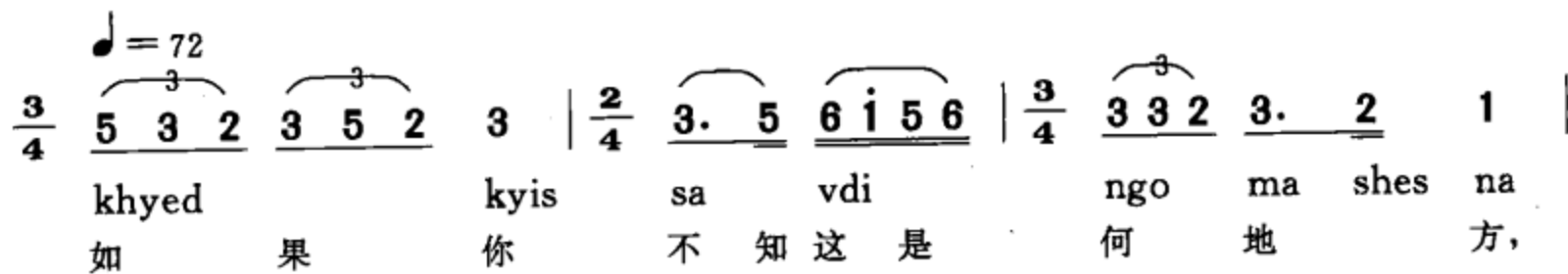
据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

# 这是何地方

(选自《诞生篇》妮妮嘎姆唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 = E



附词:

如果你, 不知我是何氏人,  
我乃正是绿度母化身妮妮嘎姆。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。



# 要问我是什么人

(选自《诞生篇》索扎唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 = A

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 112$

<u>1</u> <u>1.</u>	<u>1</u> <u>6</u>	<u>6</u> <u>6</u>	<u>1</u> <u>3</u>	<u>2</u> -
glu	a la	tha la	tha la	red
鲁	阿 拉	塔 拉	塔 拉	日

1 0	<u>3</u> <u>2</u> <u>3</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>2</u> 1	<u>1</u> <u>6</u> <u>1</u> <u>6</u>
(yaa)	tha la	glu yi	len lugs red
(呀)。	塔 拉 是	歌 的	咏 规，

3 <u>3</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>2</u> 1	<u>6</u> <u>6</u> <u>1</u>	<u>6</u> -	<u>6</u> 0
glu len	thengs gsum	len lugs	red	(yaa)
唱 全	鲁 要	唱 三	遍	(呀)，

1 1	3 <u>3</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u>	2 -
nga vdra	nga ngo	ma	shes
要 问	我 是	什 么	人

1 0	3 <u>3</u> <u>5</u>	<u>3</u> <u>2</u> 1	<u>2</u> <u>1</u> <u>6</u>
na	nga ni	rkang	gcig vdre
(呀)，	本 人	正	是 独 脚 鬼，

3 <u>3</u> <u>2</u>	<u>1</u> <u>2</u> <u>1</u>	<u>6</u> -	<u>6</u> 0
rkang gcig	vdre	bsod	bkra
人 称	独 脚 鬼	索	扎。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

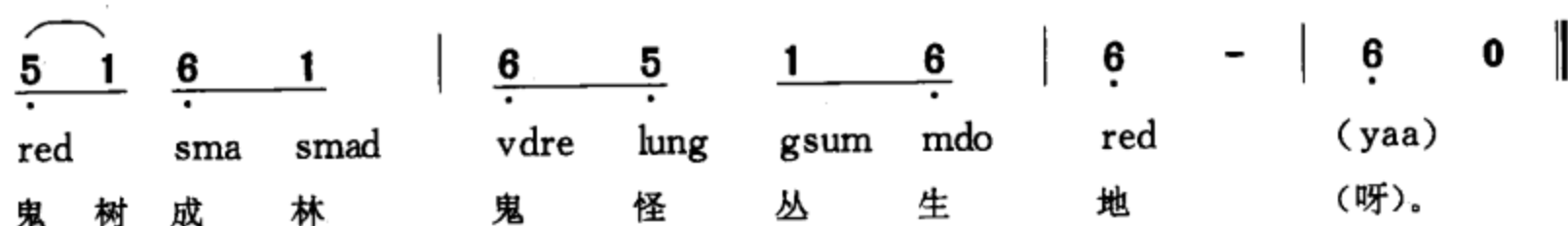
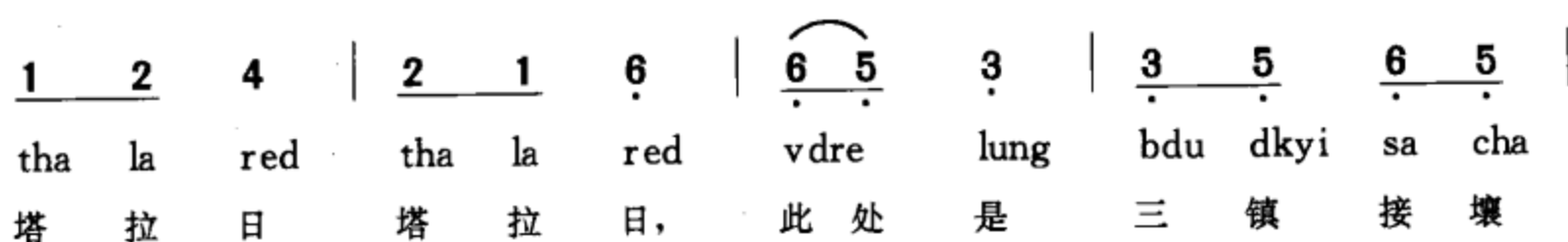
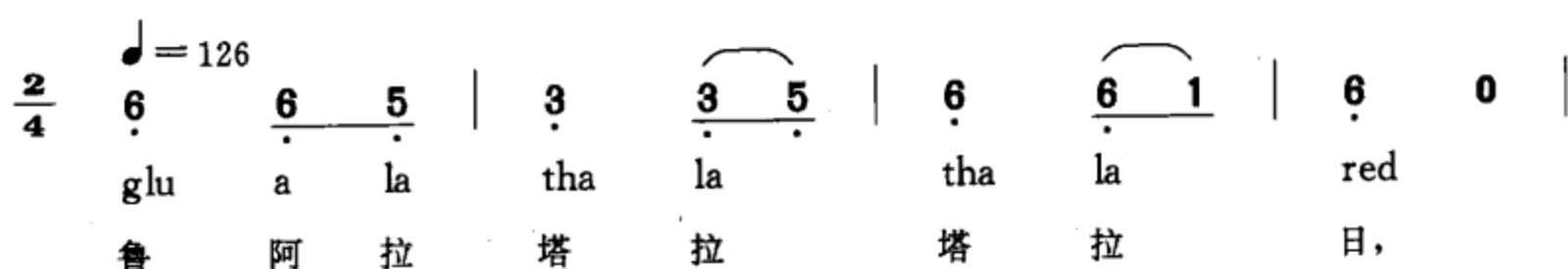


# 鬼怪丛生地

1 =  $\flat$ B

(选自《诞生篇》大臣唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱



(旺堆译词、配曲)

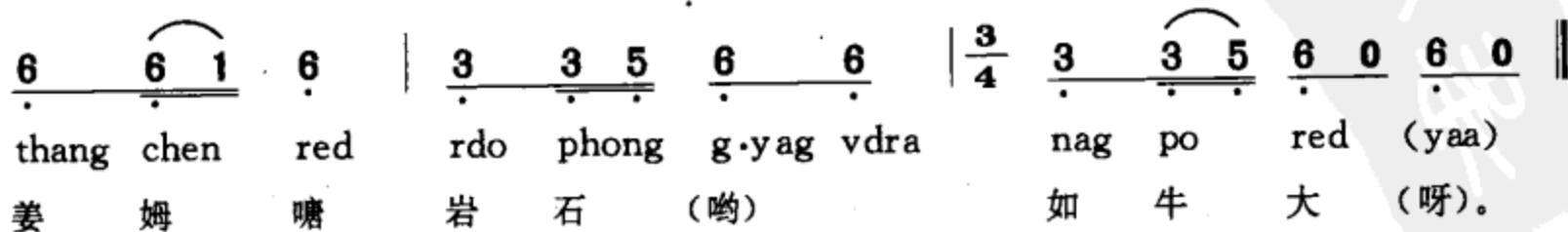
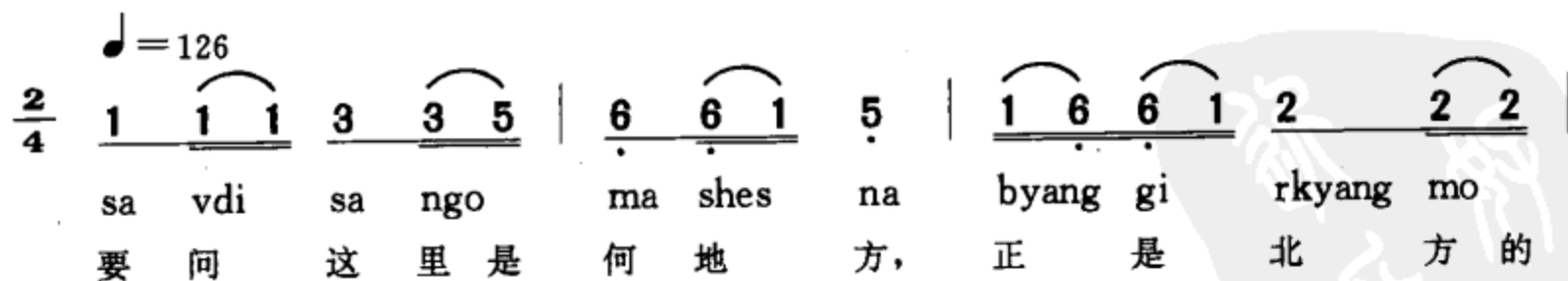
据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

# 人称我莲花生

1 =  $\flat$ B

(选自《诞生篇》莲花生唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱





附词:

要问我是何地方,  
我(呀)来自圣地,  
人称我莲花生(呀)。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 这里是格萨尔诞生地

1 =  $\flat$ B

(选自《诞生篇》大臣唱段)

扎 巴演唱  
白 曲记谱

$\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{3 \quad 3.}} \quad \underline{\underline{3 \quad 3 \quad 5}} \mid \underline{\underline{6 \quad 5 \quad 6 \quad 1}} \quad 6 \mid \underline{\underline{1 \quad 6 \quad 1 \quad 2}} \quad \underline{\underline{1 \quad 6 \quad 6 \quad 1}} \mid$

nga vdra nga ngo ma shes na nga yi skyeba slo bdpon bairo yi

要 问 我 是 什 么 人? 前 世 是 比 若 佛 的

$\underline{\underline{6 \quad 5 \quad 6 \quad 1}} \quad 6 \mid \underline{\underline{3 \quad 3 \quad 5}} \quad \underline{\underline{6 \quad 6 \quad 1}} \mid \frac{3}{4} \quad \underline{\underline{3 \quad 3 \quad 5}} \quad 6 \quad 6 \parallel$

sprul pa yin deng dus gling gi blon po (yaa)

化 身, 今 生 是 岭 国 的 大 将 (呀)。

附词:

要问此地是何方?  
曾经是鬼怪的居所。  
这里是格萨尔诞生地(呀)。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 若要问我这地方

1 =  $\flat$ B

(选自《诞生篇》大臣唱段)

扎 巴演唱  
白 曲记谱

$\text{♩} = 84$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{5 \quad 5.}} \quad \underline{\underline{3 \quad 3 \quad 5}} \mid \underline{\underline{6 \quad 6 \quad 1}} \quad \dot{3} \mid \underline{\underline{3 \quad 2 \quad 1}} \quad \underline{\underline{1 \quad 1 \quad 6}} \mid$

sa vdi sa ngo ma shes na sngar sna mo mo vdresrin

若 要 问 我 这 地 方, 从 前 (呀) 此 处

$\underline{\underline{6 \quad 6.}} \quad 6 \mid \underline{\underline{6 \quad 1 \quad 6}} \quad \underline{\underline{1 \quad 6 \quad 1 \quad 6}} \mid \underline{\underline{5 \quad 5.}} \quad \underline{\underline{5 \quad 6 \quad 1 \quad 6}} \mid \frac{3}{4} \quad \underline{\underline{3 \quad 2 \quad 3}} \quad 5 \quad 5 \parallel$

vdug gnas red dus dering gesar rgy a po vkhrung sa (red)

鬼 怪 多, 今 日 这 里 诞 生 了 格 萨 尔 王 (呀)。

(旺 堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。



# 如果你不知我是谁

(选自《诞生篇》格同唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 = F

$\text{♩} = 76$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{2\ 2\ 3\ 6\cdot\ \dot{1}}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 5\ \overset{8}{3}\cdot\ 2\ 2}$  |  $\underline{2\ 3\ 5\ \overset{5}{3}\cdot\ 2\ 2}$  |

dpe na khyed kyis nga ngo ma shes nas nga ni  
如 果 你 等 不 知 我 是 谁? 我 就 是 那

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6\ 6\ 1\ 2}}$   $\overset{1}{6}$  |  $\underline{5\ 6\ 1}$  |  $2\ 2$  ||

stag rong gi dge dong yin.  
达 绒 的 格 同 (呀)。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

# 为我觉如助阵

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 = A

$\text{♩} = 112$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}}}$  |  $\underline{3\cdot\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{6\ \dot{1}}$   $6$  |

lha chen tshangspa dkar po  
威 风 无 比 白 梵 天,

$\underline{\dot{1}\ 6\ \dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\underline{6\ 5}\ \underline{6\ \dot{1}}\ 6$  |  $\underline{6\ 6\ 5}\ \underline{3\ 2}\ \underline{3\ 5}$  |

dmag vgo khrid rang nyid la  
率 领 千 军 万 马, 前 来 为 我

$\underline{6\ 5}\ \underline{3\ 2}\ \underline{3\ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $6$  - |  $6\ 0$  ||

zil shugs spel rogs gnamg  
觉 如 助 阵 (呀)。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。



## 为了正义请为我助威

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 = A

$\text{♩} = 84$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\underline{\dot{1} \ 6 \ 5}}$   $\underline{6. \ \dot{1}}$  |  $\underline{3. \ 5}$   $6$  |  $\overset{3}{\underline{\dot{1} \ \dot{1} \ 5}}$   $\underline{6. \ \dot{1}}$  |  $\overset{3}{\underline{5 \ 6 \ 5}}$   $3$  |

ri bo rtse lngavi vjam pavi dbyangs  
五 台 山 的 文 殊 菩 萨，

$\underline{3 \ 3}$   $3$   $\underline{5 \ 5}$   $3$  |  $3$   $\underline{5 \ 6 \ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3. \ 2}$   $3 \ 3$  ||

drang bden ched du nga la rogs gnang  
为 了 正 义， 请 为 我 助 威 (呀)。

附词：

天竺国的十八罗汉为了正义，  
请为我助威 (呀)。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 我是何方人

(选自《诞生篇》多吉杰布唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

1 =  $\flat$ B

$\text{♩} = 116$

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 6}$   $\underline{3. \ 5}$  |  $\underline{6 \ 5 \ 6 \ \dot{1}}$   $6$  |  $\underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1} \ 6}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |

sa vdi sa ngo ma shes na sa vdi ni  
若 问 此 处 是 何 方， 这 里 是

$\underline{6 \ 5 \ 6 \ \dot{1}}$   $\underline{6. \ 6}$  |  $\underline{5 \ 6 \ 5 \ 6}$   $\underline{3. \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \ 2 \ 3 \ 5}$   $6 \ 6$  ||

nags tshal mthub povi ri pad ba rgyas (yaa)  
森 林 茂 密 的 白 瓦 杰 山 (呀)。

附词：

若问我是何方人，  
我就是力大无比的多吉杰布 (呀)。

(旺堆译词、配曲)

据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 人中的蠢货

(选自《诞生篇》大臣唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱

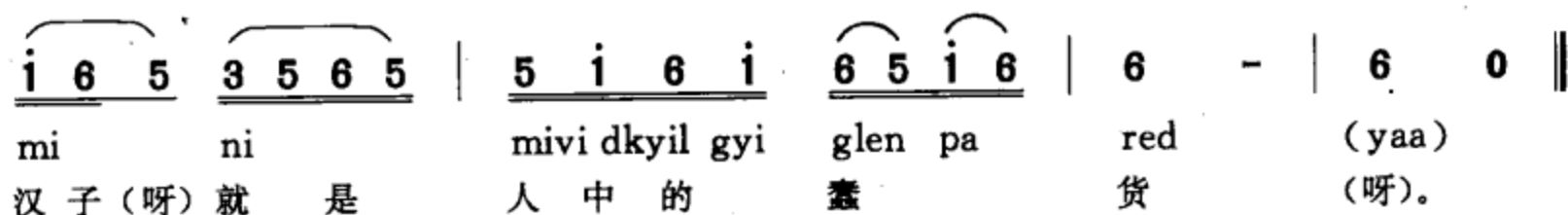
1 = B

$\text{♩} = 108$

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$   $\underline{3 \ 3}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}}$   $\underline{\dot{1} \ 0}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{2} \ 4}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |

phar vgyel tshur vgyel shing sog rul sgyid lug can gyi  
横 倒 的 树 儿 根 要 烂， 偷 懒 的





(旺 堆译词、配曲)

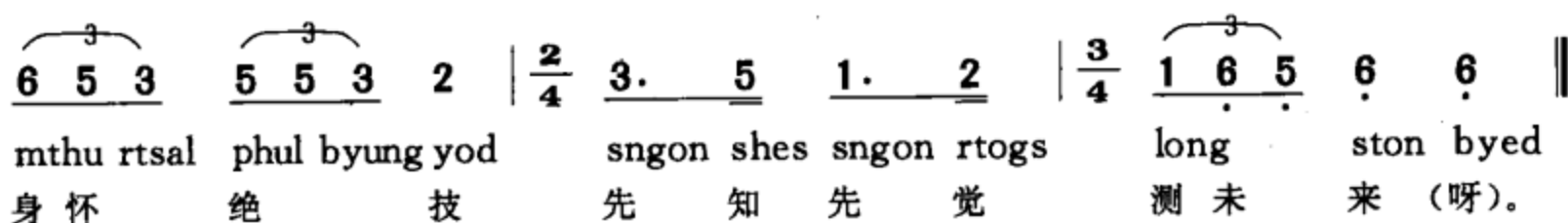
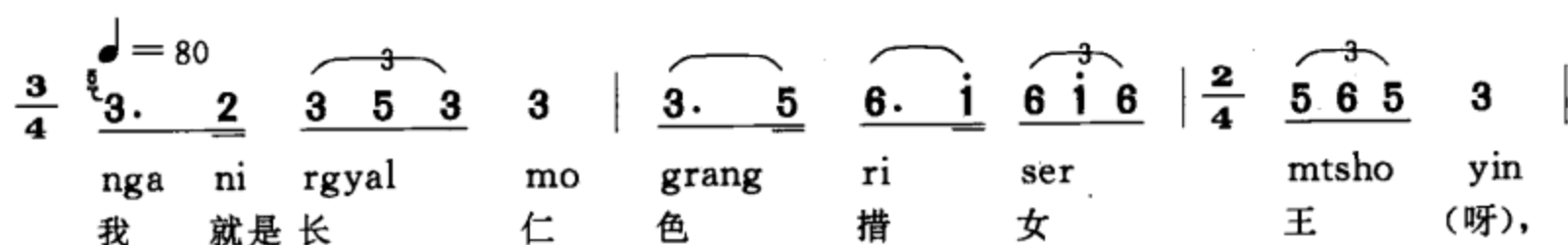
据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 长仁色措女王

1 = F

(选自《诞生篇》大臣唱段)

扎巴演唱  
白曲记谱



(旺 堆译词、配曲)

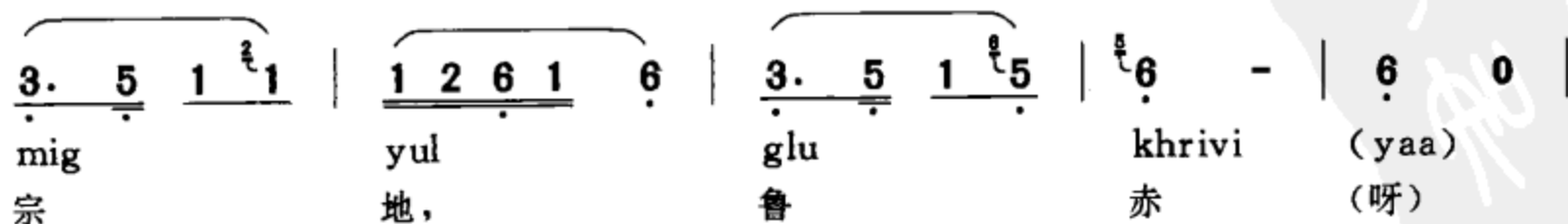
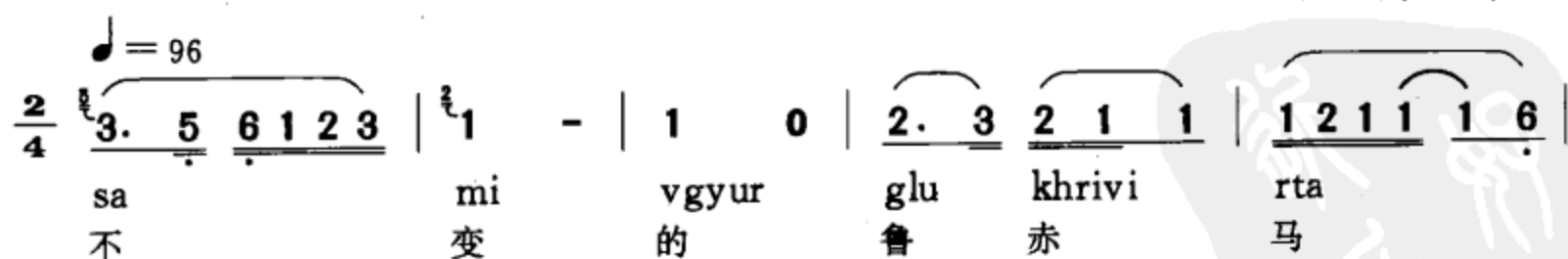
据1987年西藏大学格萨尔研究中心的采风录音记谱。

## 要与西北的蒙古结下盟友

1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词





3 1 2. 3 | 2 1. 1. 2 | 1 1 0 | 2 1 2 3 2 1 | 1 6 1 2 6 3 |

rta mig yul (yaa) lde mi vgyur rta lde khra  
马 宗 地 (呀), 不 变 的 斑 驳

3. 5 1 2 1 | 6 5 6 1 2 | 6. 5 6 | 6 - | 2 1 2 3 |

bo red rta lde khra bo red chu mi vgyur  
部 落, 斑 驳 部 落, 不 变 的

2 1 1 | 1 1 | 2. 3 2. 1 | 1. 1 1 | 1 6 |

vbri chu chu mi vgyur rdza chuvi sbug  
长 江, 不 变 的 澜 沧 江,

3. 5 6 1 2 |  $\frac{3}{4}$  2 1 2 6 1 6 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 6 5 | 6 - | 1. 3 2 1 |

chu mi vgyur rdza chuvi sbug rdza chuvi sbug mi mi vgyur  
不 变 的 澜 沧 江 澜 沧 江, 不 变 的

$\frac{3}{4}$  1 2 6 1 1 1 |  $\frac{2}{4}$  2. 3 2 1 6 1 | 1 2 6 1 3. 5 |  $\frac{3}{4}$  1 2 1 1 2 6 2 1 |

klu khri klu khri rta mig la dpon  
鲁 赤 鲁 赤 马 宗 人 托 钦 叶 拉

$\frac{2}{4}$  3. 5 1 6 1 |  $\frac{3}{4}$  6 - 6 |  $\frac{2}{4}$  2 1 2 3 | 2 1 1 1 | 1 1 |

yaa la g.yer la grags levi bu shar rgya nag  
官 人 的 儿 子 践 踏 了 东 方 汉 地 的

$\frac{3}{4}$  2. 3 2 1 6 1 1 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 1 | 1 1 3 | 3 3 5 6 |

khirms la rdog brdzis byas shar rgya nag khirms la rdogs brdzis  
法 律, 践 踏 了 东 方 汉 地 的



$\frac{3}{4}$  6 - 6 |  $\frac{2}{4}$  1 2321 |  $\frac{3}{4}$  2111 1 1 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{2}{1}$  2321 | 2112  $\overset{1}{6}$  |  
 byas (yaa) rgya nag rgya khirms klu khris bzung (yaa)  
 法 律， 鲁 赤 夺 取 了 汉 地 的 政 权，

$\frac{3}{4}$  3. 5 1 2 1 |  $\overset{1}{6}$  6 1 6 |  $\frac{3}{4}$  3 3 5 6 1 6 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 2 1 | 6 6 1  $\overset{1}{6}$  |  
 nub gru guvi yul la rdogs brdzis byas nub gru guvi yul la  
 占 领 了 吐 浴 浑 吐 浴 浑， 占 领 了 吐 浴 浑

$\frac{3}{4}$  3. 5 1 6 5 | 6 - | 6 0 | 1 2 3 2 1 |  $\frac{3}{4}$   $\overset{2}{1}$  1 1 1 - |  
 rdog brdzis byas (yaa) dpav rtsal dmag  
 吐 浴 浑 (呀)， 英 勇 地 战 胜

1 2 3 2 1 1 1 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 1 | 1 1 3 | 3. 5 1 1 |  $\frac{3}{4}$  6 - 6 |  
 vgo gru yul byas (yaa)  
 英 勇 地 战 胜 始 于 吐 浴 浑 (呀)，

$\frac{2}{4}$  1 2321 |  $\frac{3}{4}$  2111 1 1 | 1 23 32 1 1 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 1 | 1 1  $\overset{1}{3}$  | 3. 5 1 2 1 |  
 lho nub lho nub Hor la shag po  
 要 与 西 北 的 西 北 的 蒙 古 结

$\frac{3}{4}$  6 - 6 |  $\frac{2}{4}$  1. 2 3 5 3 |  $\frac{3}{4}$  5 3 3 3 3 2 |  $\frac{2}{4}$  1 2 2 1 2 1 1 2 | 1 - |  
 byas (yaa) lho nub Hor la shag po byas  
 下 了， 要 与 西 北 的

$\frac{3}{4}$  3. 5 6 1 2 1 |  $\frac{3}{4}$   $\overset{2}{3}$  1 2 2 1 6 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 6 | 6 - | 6 0 ||  
 lho nub Hor la shag po byas (yaa)  
 蒙 古 结 下 盟 友 (呀)。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。



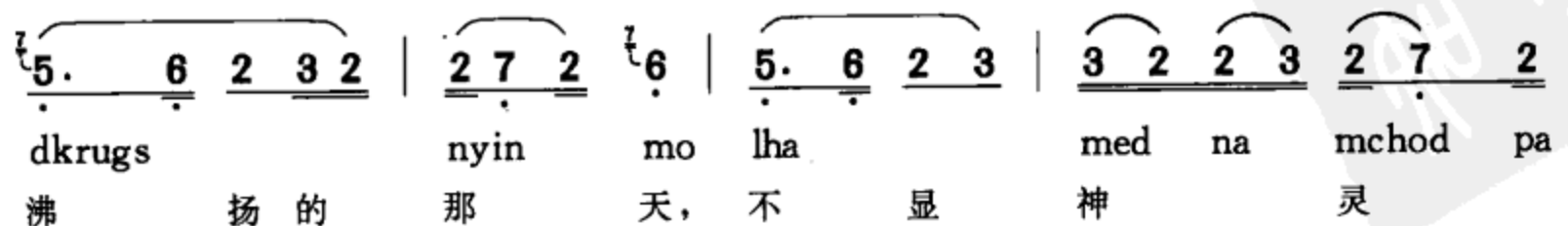
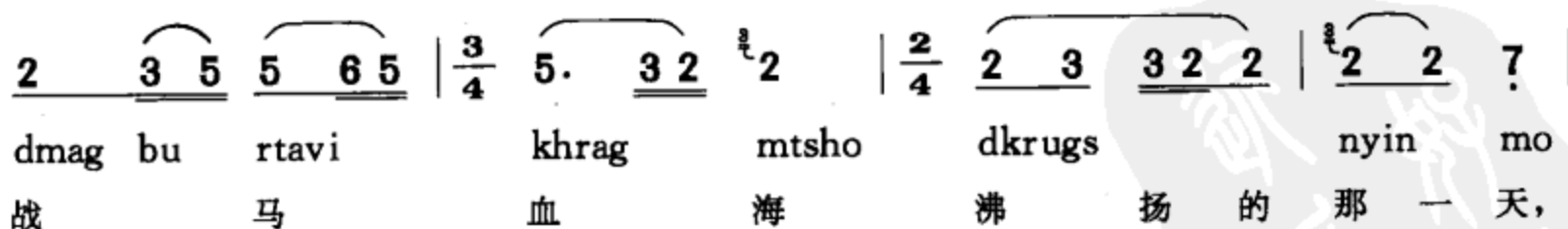
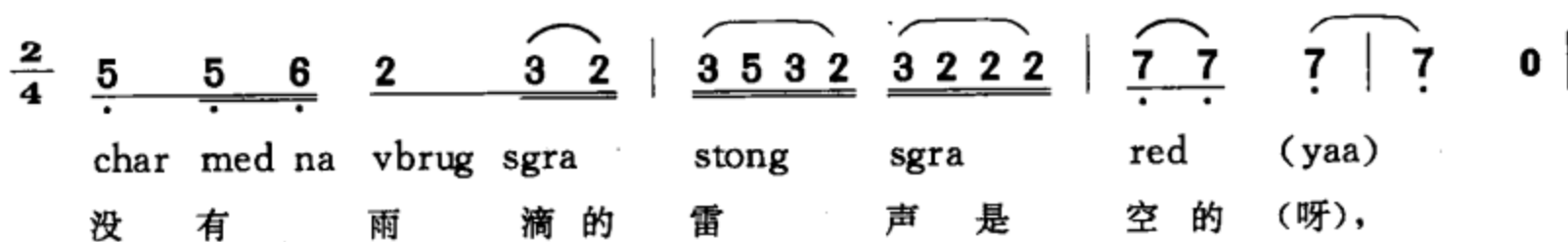
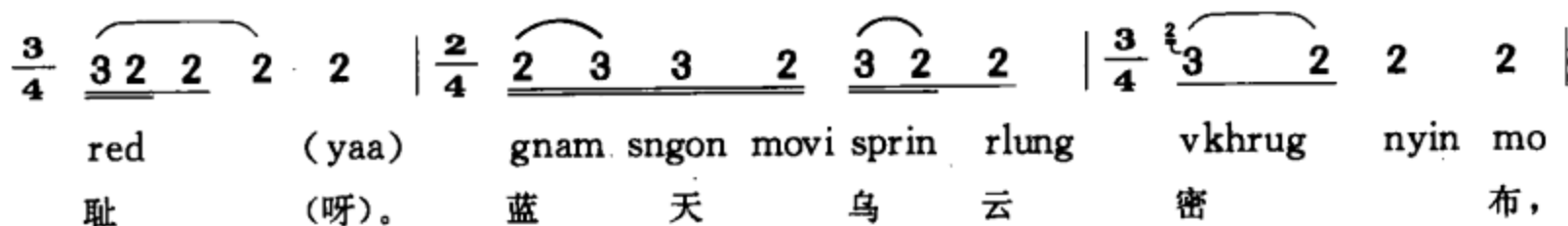
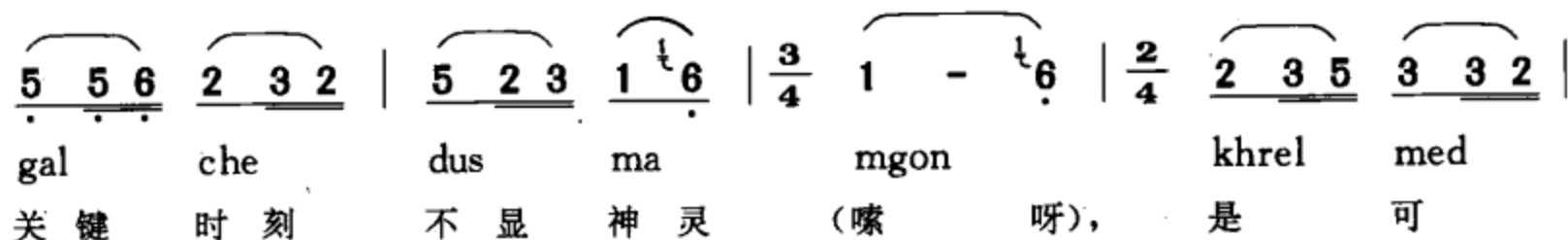
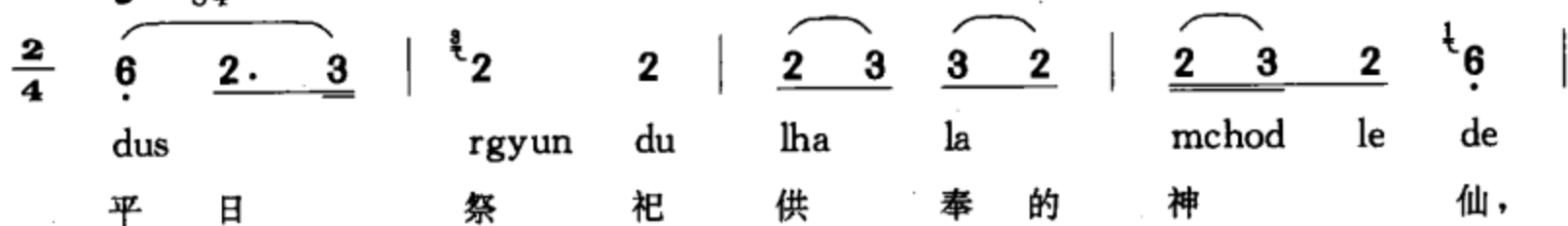
# 关键时刻不显灵

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

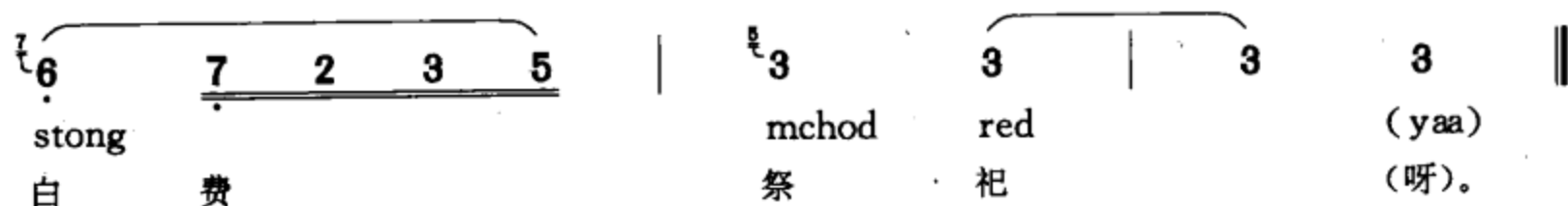
桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = D

$\text{♩} = 84$







(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

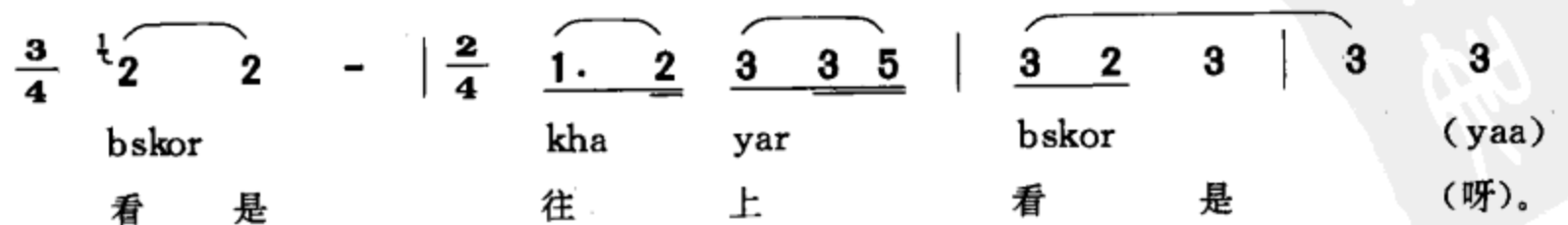
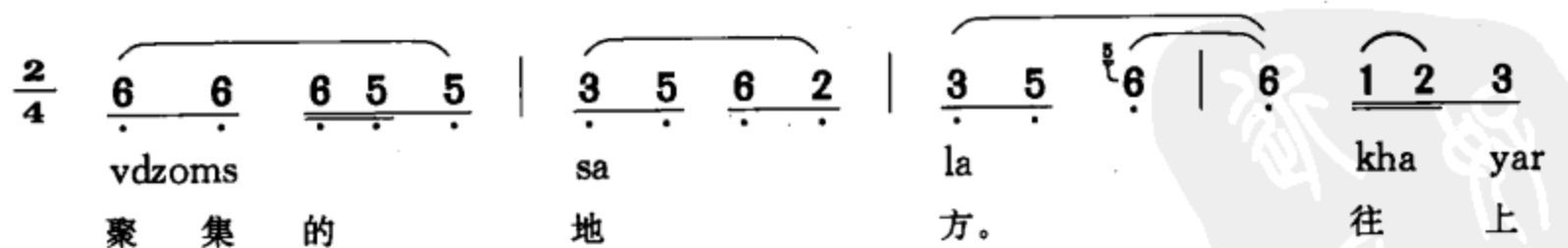
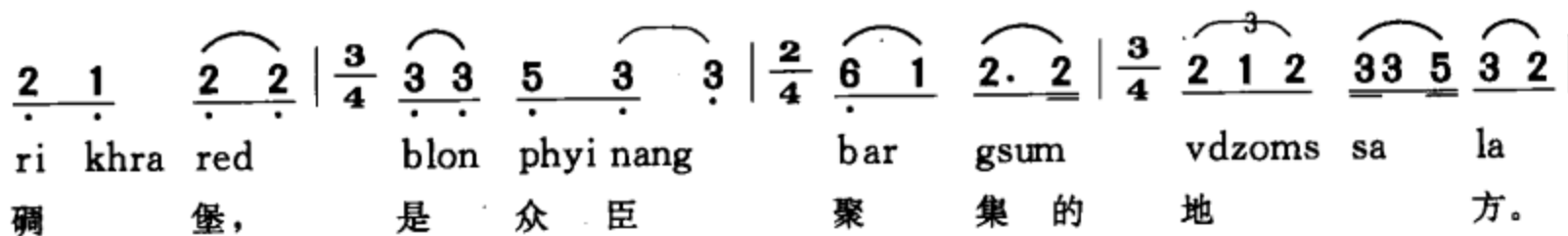
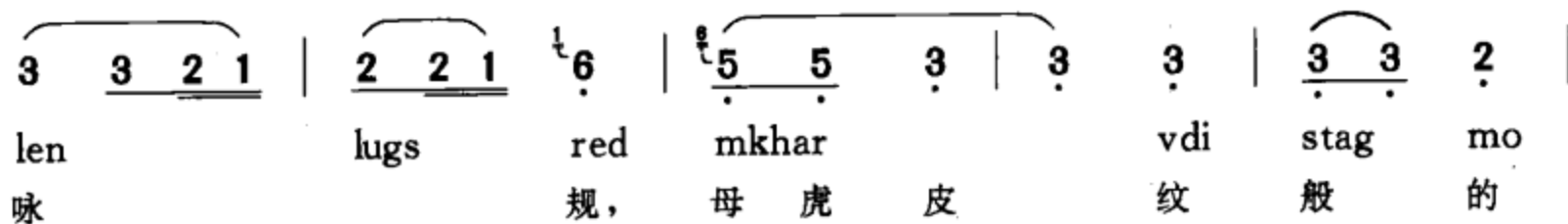
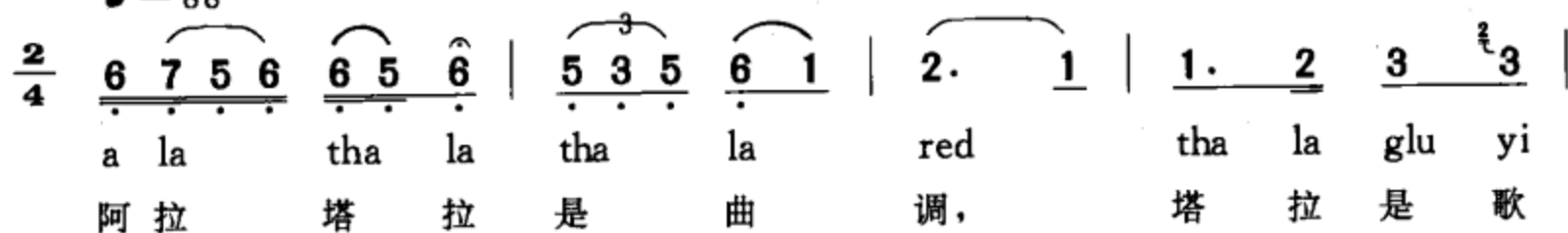
## 众臣聚集的地方

1 = G

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

$\text{♩} = 88$





$\overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{1} \quad | \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{2} \quad | \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{5} \quad \underset{\cdot}{3} \quad |$   
 rgyal    povi    nang    blon    red    sems    bsam    pa  
 国    王    的    内    大    臣，    内    大    臣，

$\overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{1} \underset{\cdot}{2} \quad | \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{1} \quad \overset{\frown}{1} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{1} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{1} \quad \underset{\cdot}{6} \quad |$   
 mi    khogs    vdre    zhugs    red    sems    bsam    pa    mi    khogs  
 内    心    已    被    妖    魔    缠    绕。    内    心    已    被    妖    魔

$\overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{1} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{1} \quad | \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \quad \underset{\cdot}{2} \quad |$   
 vdre    zhugs    red    las    yin  
 缠    缠    绕。    骄    横

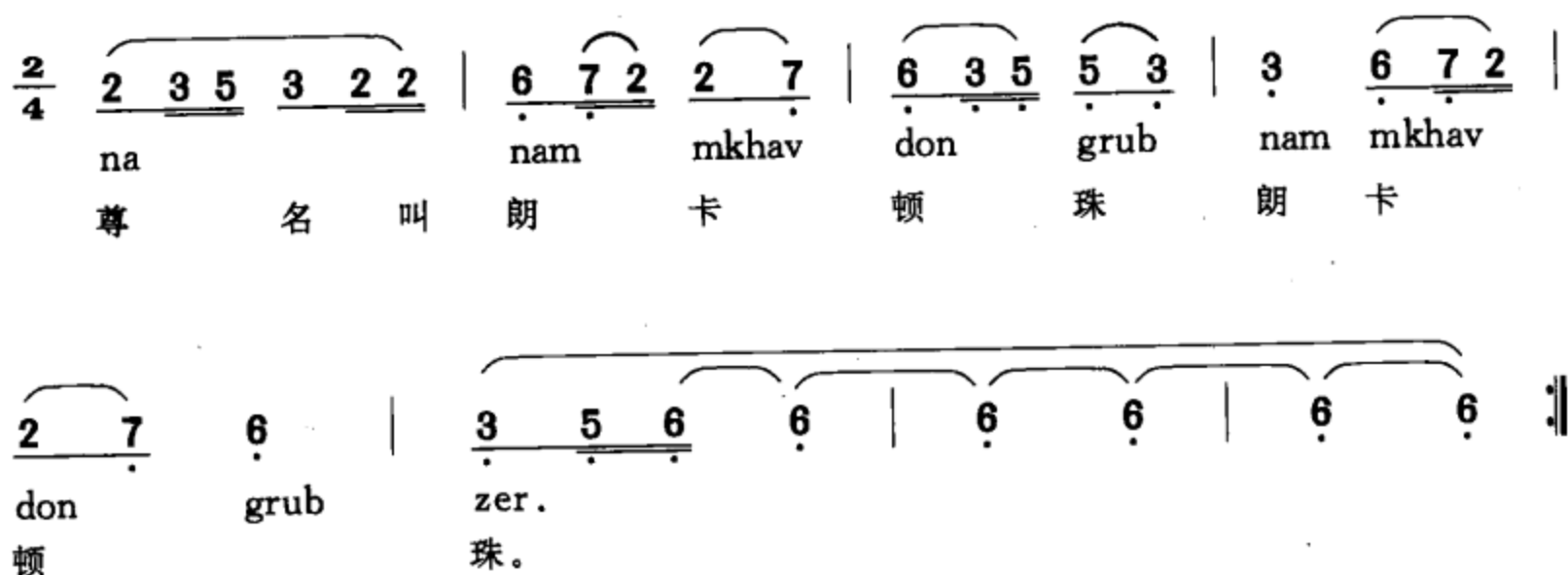
$3 \quad \overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{2} \quad \underset{\cdot}{2} \quad \underset{\cdot}{2} \quad | \quad 3 \quad - \quad | \quad 3 \quad 0 \quad | \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{1} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{3} \quad |$   
 le    am    gcig    ci    la    yin    pho    nga  
 无    理    心    怀    叵    测，    像    我    这    样    的

$\frac{3}{4} \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{2} \quad \overset{\frown}{1} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} \quad \underset{\cdot}{7} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{6} \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{6} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{6} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{2} \quad |$   
 vdra    dgra    bovi    gshed    ma  
 汉    子    是    敌    人    的    索    命

$\overset{\frown}{7} \underset{\cdot}{6} \quad \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{6} \quad | \quad \overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{3} \quad \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \underset{\cdot}{3} \quad \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{2} \quad \underset{\cdot}{2} \quad |$   
 la    gshed    ma    la    byang    klu    khri  
 鬼，    索    命    鬼。    是    北    方    鲁    赤

$\overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{3} \underset{\cdot}{5} \underset{\cdot}{3} \quad | \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{7} \quad | \quad \overset{\frown}{5} \underset{\cdot}{3} \underset{\cdot}{2} \underset{\cdot}{7} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underset{\cdot}{3} \quad \underset{\cdot}{3} \quad \overset{\frown}{2} \underset{\cdot}{7} \underset{\cdot}{2} \quad |$   
 rgyal    povi    gram    po    red    ming    vbod  
 马    眼    王    的    王    储，    本    人    的





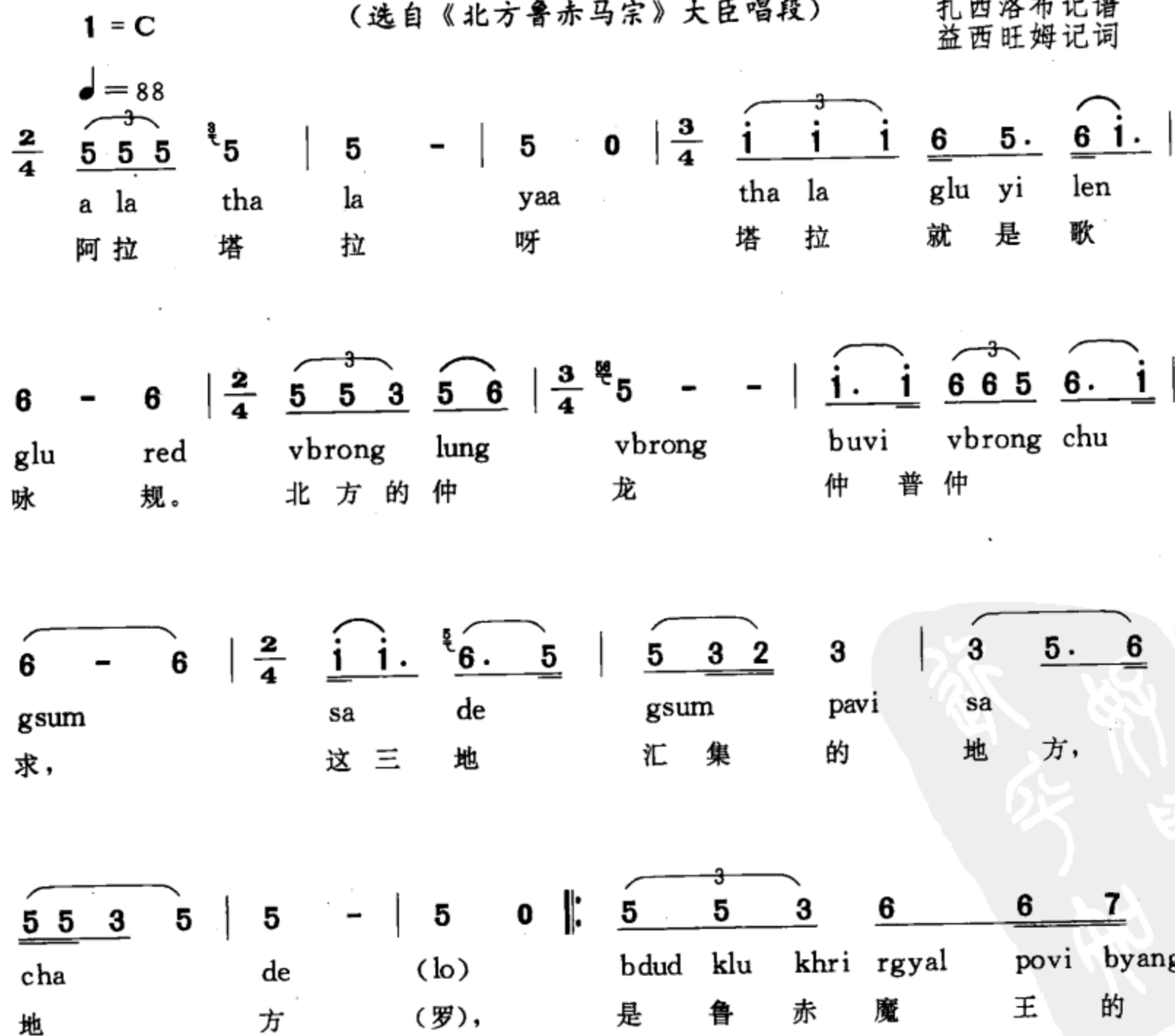
(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

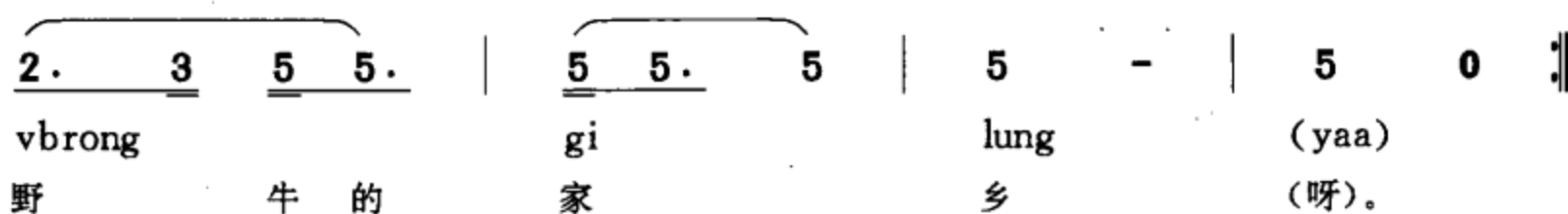
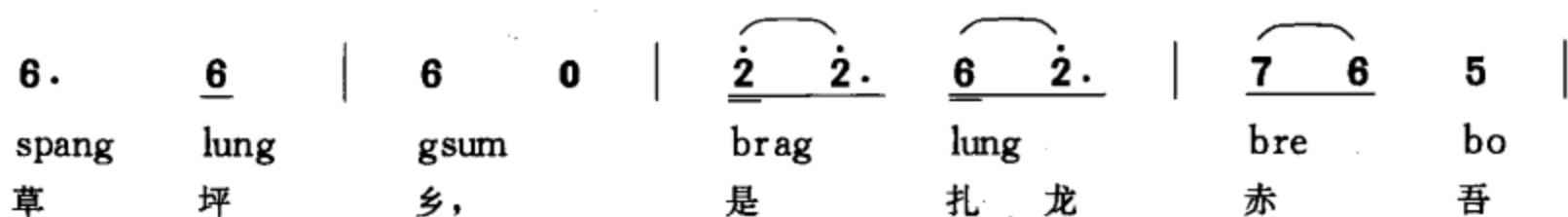
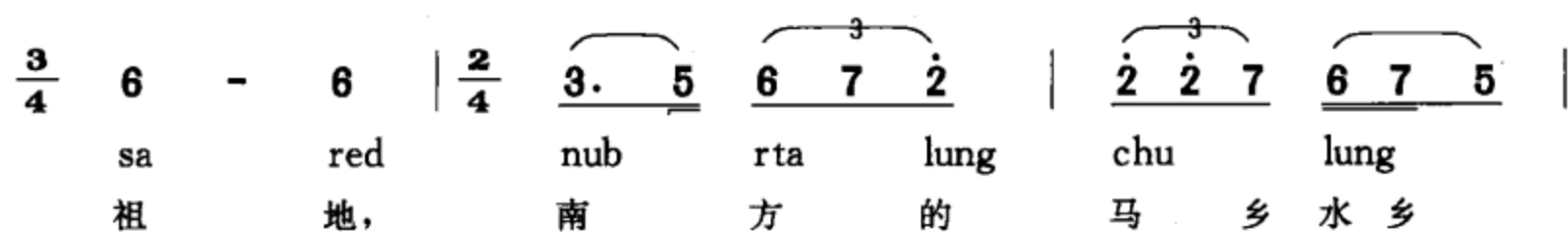
### 三地汇集的地方

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词







(卓玛央宗译词 白 曲译配)

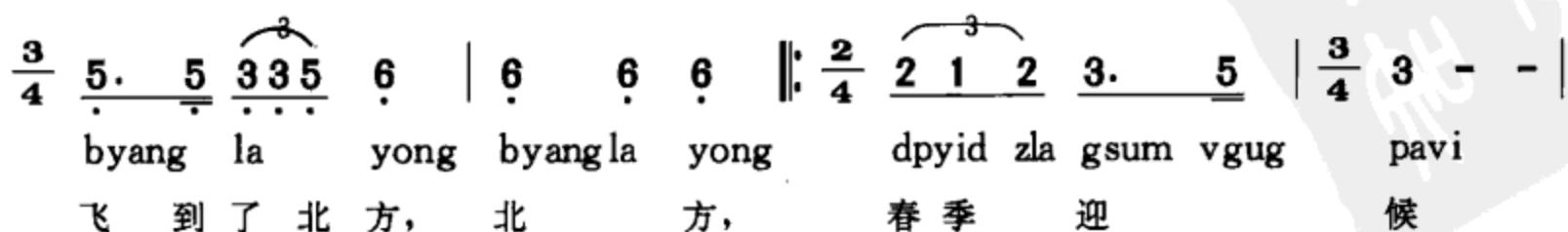
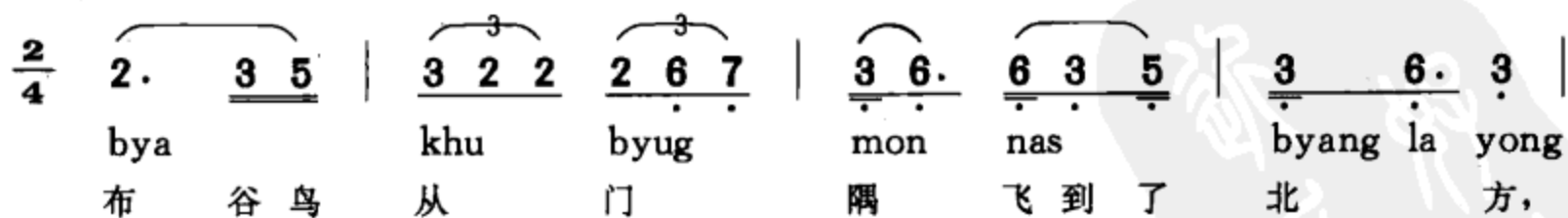
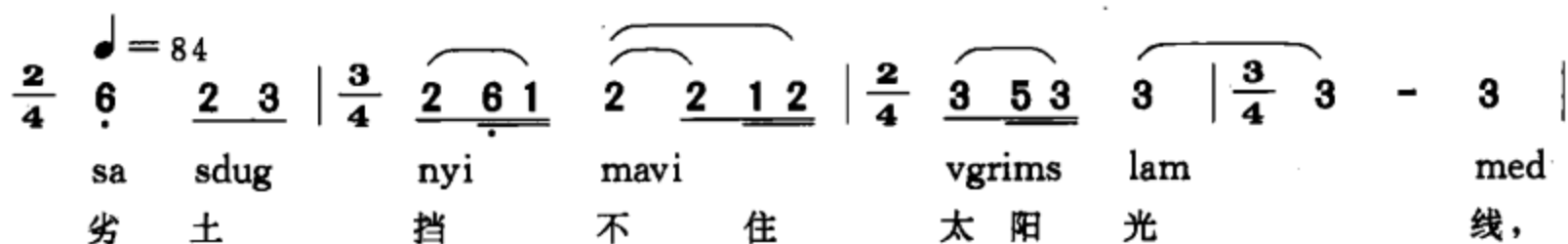
据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 雪山上的白狮子

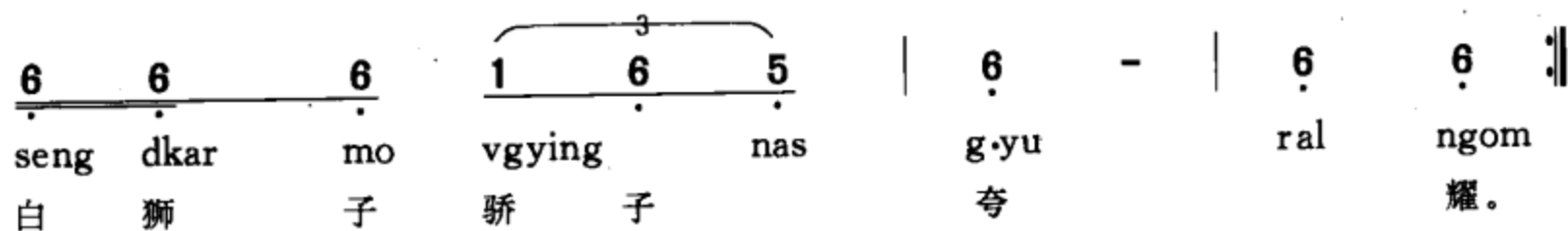
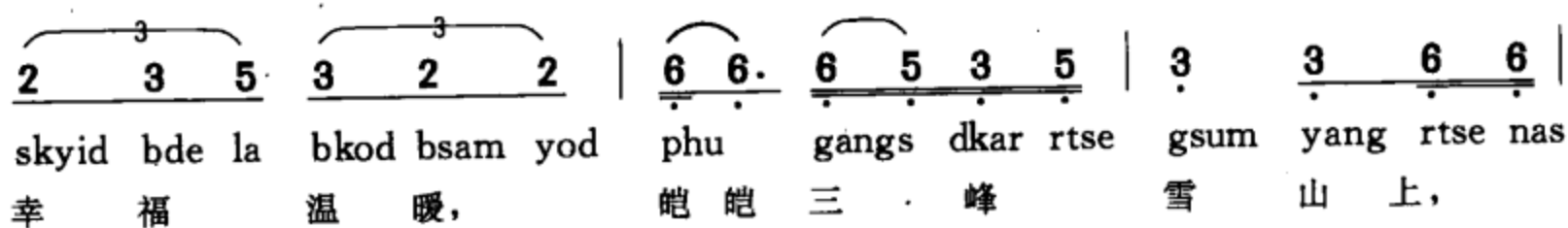
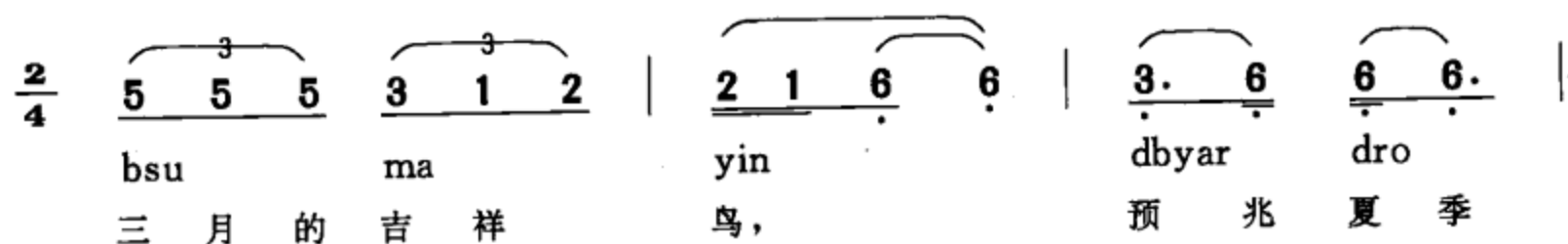
1 = G

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词







(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

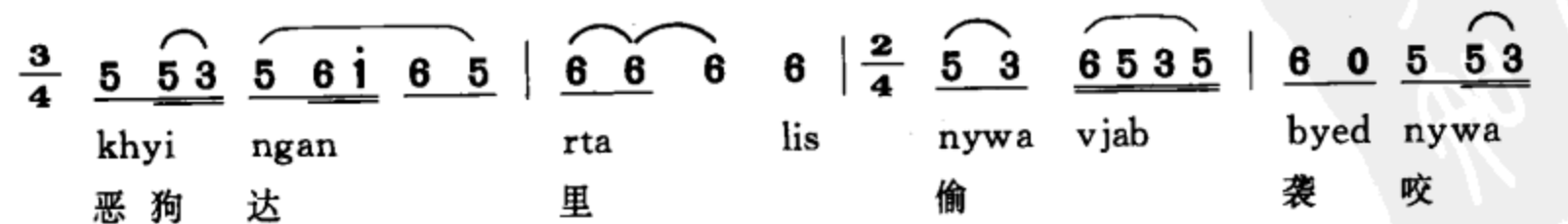
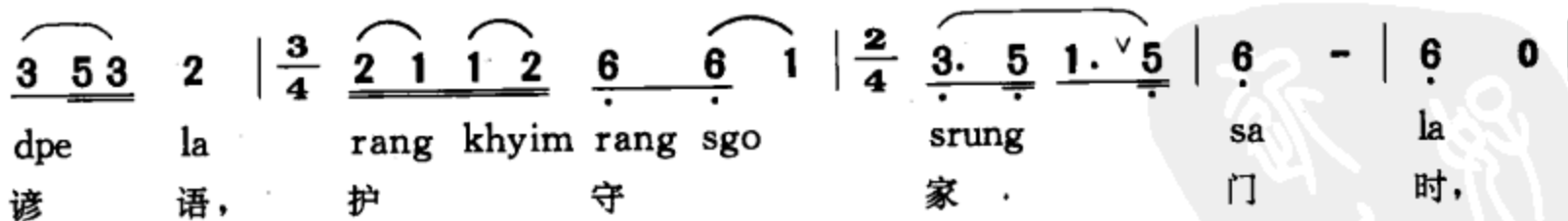
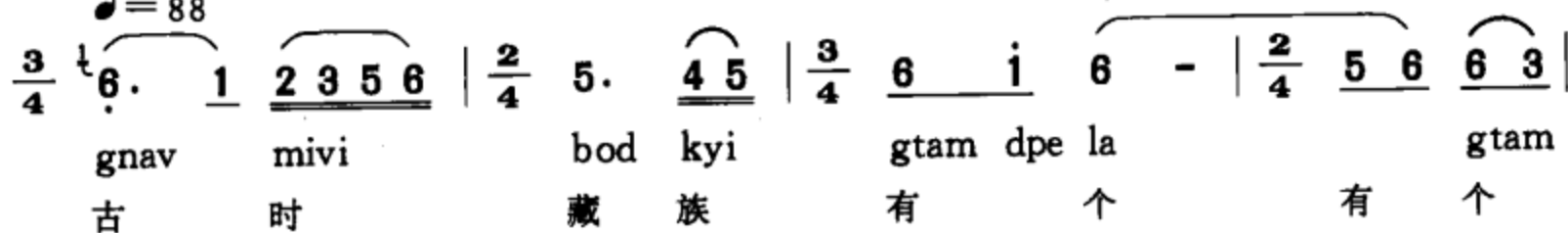
## 我们守护自己的领土

(选自《北方鲁赤马宗》南岭人唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = F

$\text{♩} = 88$





$\underline{2 \quad 3 \quad 5}$   $\overset{3}{2}$  |  $\underline{1 \quad 2 \quad 3}$   $\underline{2 \quad 1 \quad 6 \quad 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$   $\underline{0}$  |  
 vjab byed nywa vjab byed (yaa)  
 大 腿, 咬 大 腿 (呀)。

$\underline{5 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3 \quad 6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 6}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$  -  $\underline{6}$  |  
 zhe rtsa vkhrugs pas rdo lus brdung  
 激 怒 内 心 乱 石 击 狗,

$\frac{2}{4}$   $\underline{2 \quad 6 \quad 6}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  $\underline{5 \quad 3 \quad 2}$   $\underline{2}$  |  $\underline{6 \quad 1 \quad 2}$   $\underline{5 \quad 6 \quad 5}$  |  $\underline{6 \quad 5 \quad 5 \quad 5}$   $\underline{2 \quad 3 \quad 5}$  |  
 kha mche ba ma phud pho rgod  
 不 把 獠 牙 打 掉 非 好

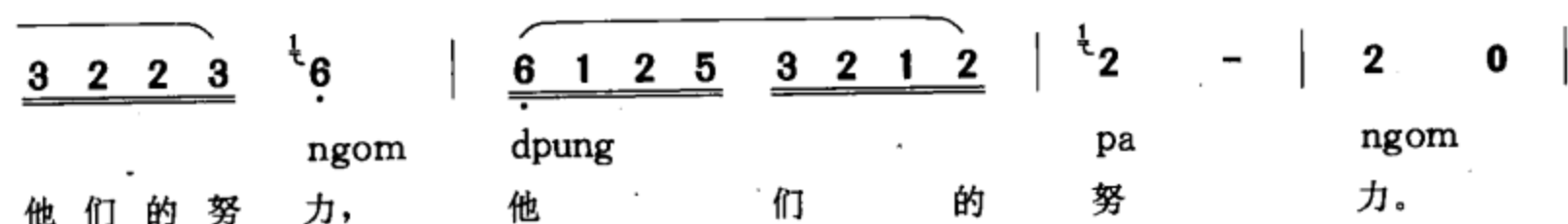
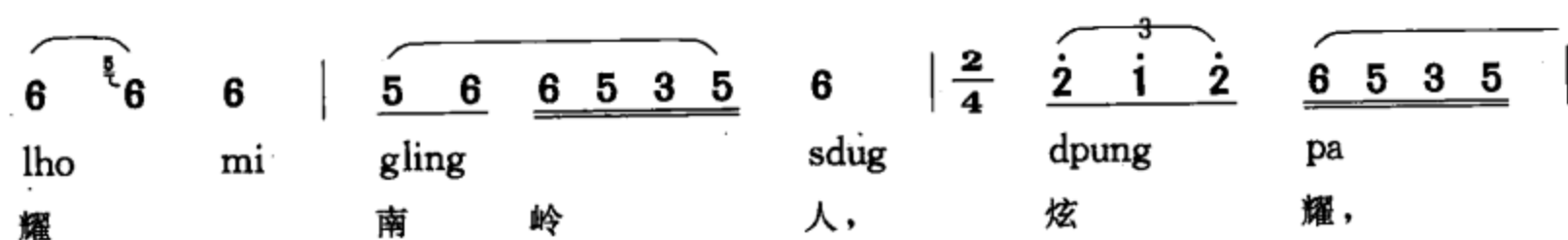
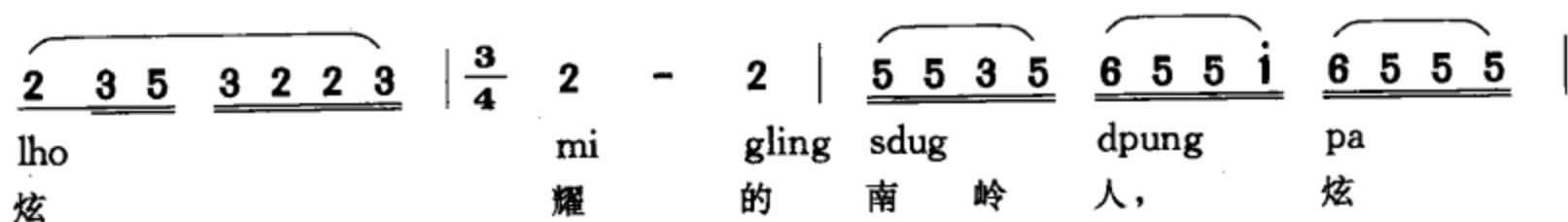
$\underline{5 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{2}$  |  $\underline{2 \quad 1 \quad 1 \quad 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  
 min pho rgod min rang yul  
 汉, 好 汉。 我 们

$\frac{3}{4}$   $\underline{5 \quad 6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3 \quad 2}$  |  
 rang sa bzung sa la bzung  
 守 护 自 己 领 土

$\underline{2}$   $\underline{6}$  |  $\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{1 \quad 6 \quad 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$  -  $\underline{6}$  |  $\underline{5 \quad 5. \quad 3 \quad 5}$   $\underline{6 \quad 7 \quad 6 \quad 5 \quad 3 \quad 5}$  |  
 sa la lho mi gling sdug  
 之 时, 领 土 南 岭 人

$\underline{6}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 6 \quad 1}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 5 \quad 6}$  |  $\underline{5 \quad 3 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{5 \quad 5 \quad 3}$  |  $\underline{2 \quad 3 \quad 5}$   $\underline{3}$  |  
 (yaa) dpung pa ngom dpung pa ngom  
 (呀), 炫 耀 着





(卓玛央宗译词 白曲译配)

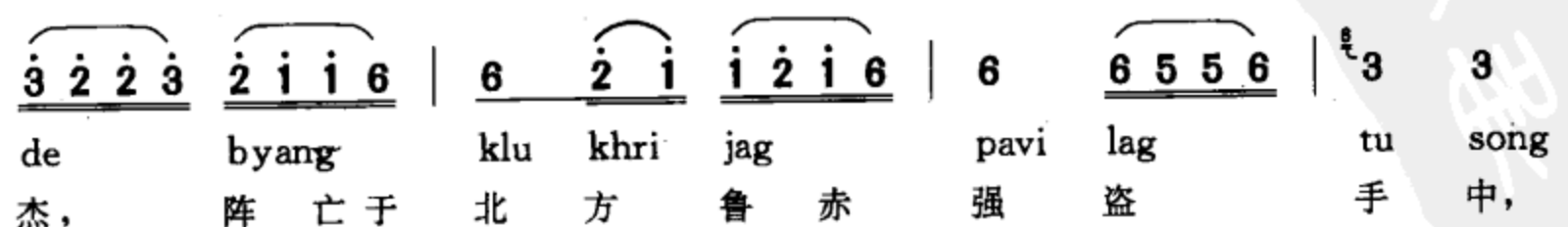
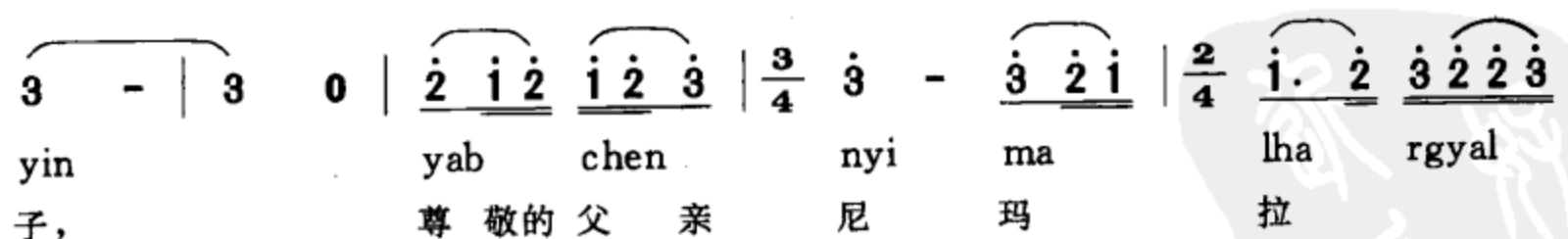
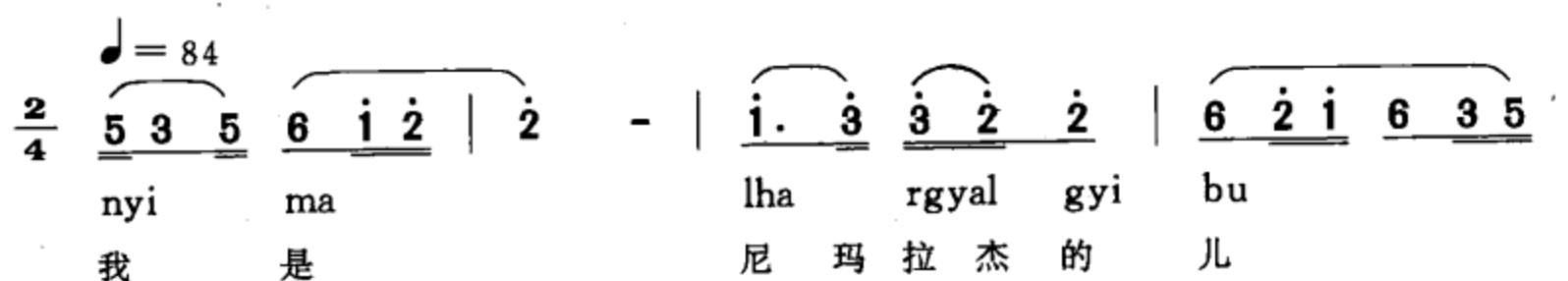
据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 父亲英勇捐躯

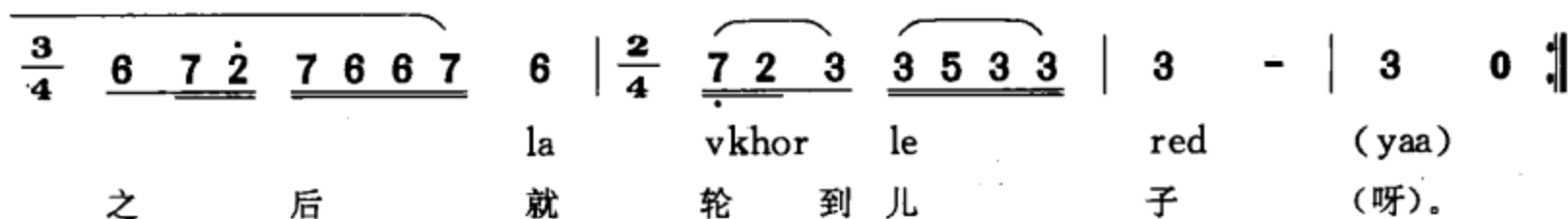
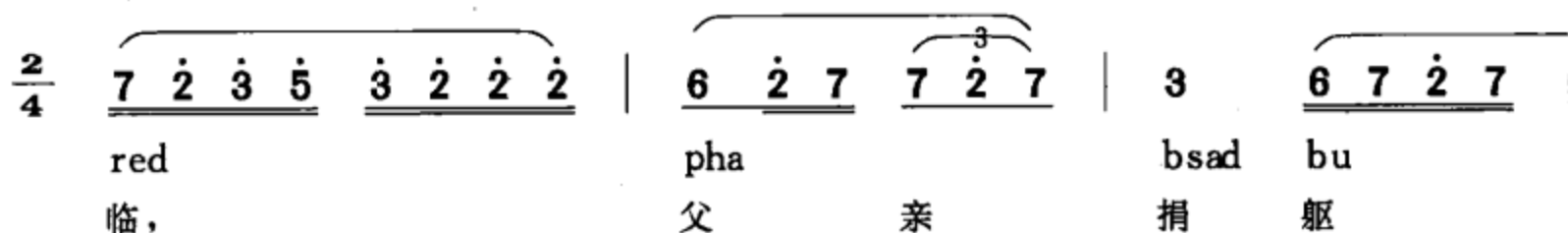
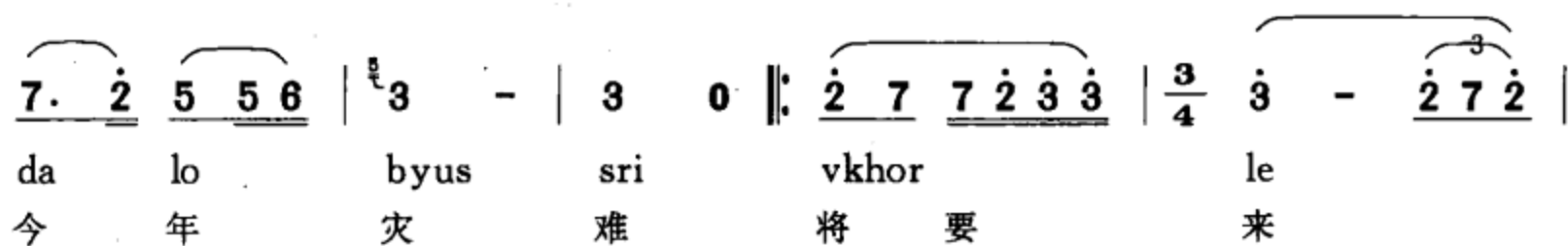
1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》尼玛拉杰儿子唱段)

桑珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词







(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

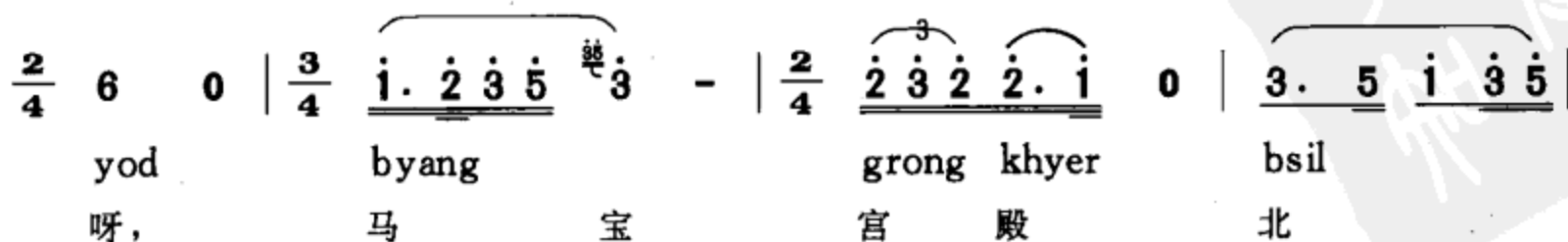
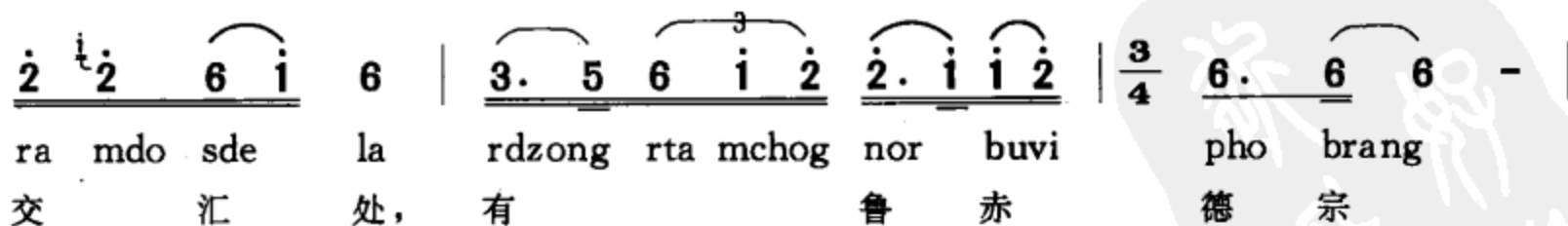
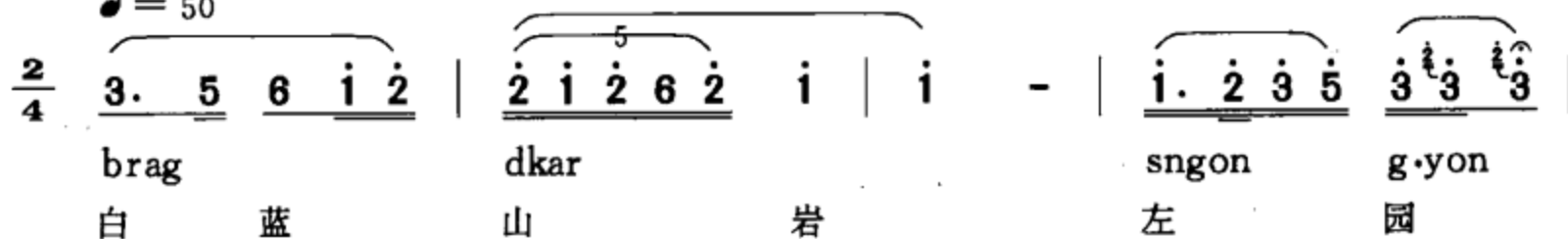
## 名扬四方的鲁赤大王

1 = <sup>b</sup>B

(选自《北方鲁赤马宗》鲁赤马眼大王唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

♩ = 50





$\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $6$   $5$  |  $6$  - |  $6$   $0$  |  
 bavi lha kang la  
 方 凉 爽 的

$\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  
 lha kang la gter g.yang dkar  
 神 殿 里, 有 千

$\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $7$   $7$  |  $7$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $7$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $7$   $7$   $\dot{2}$   $6$  - |  
 lug gi kha rdzong yod  
 百 绵 羊 的 宝 藏

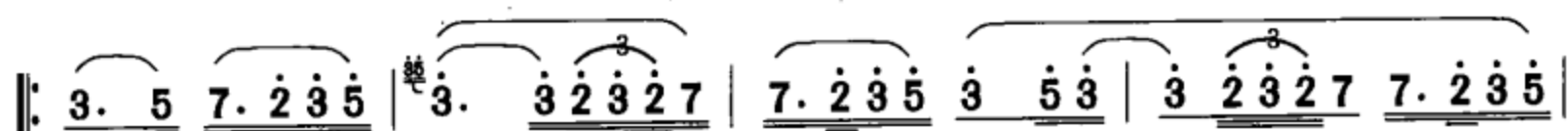
$\frac{2}{4}$   $6$   $0$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $7$   $\dot{2}$   $7$   $\dot{2}$   $7$  |  $6$   $0$  |  $7$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  
 (loo) byang sa mthav byang thang  
 (罗)。 在 那 无 边

$\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $7$  |  $7$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $7$   $\dot{2}$  |  
 tang ring mo la  
 无 际 羌

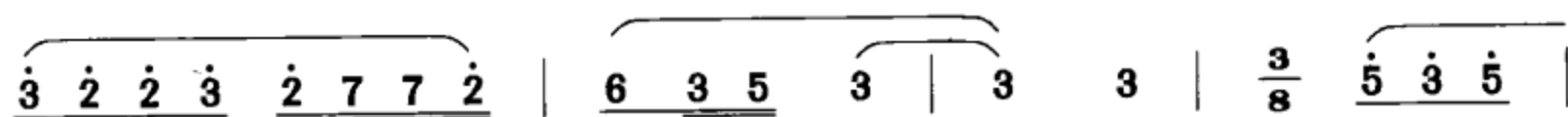
$\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $7$   $7$   $\dot{5}$   $6$  - |  $\frac{2}{4}$   $6$   $0$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $6$   $7$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $7$  |  
 ring mo la gter rta mchog  
 塘 (呀), 有 鲁 赤

$\frac{3}{4}$   $7$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $7$  |  $\dot{2}$   $7$   $7$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  |  $6$   $0$  |  
 zla bavi pho brang yod  
 马 宝 月 之 宫 殿,

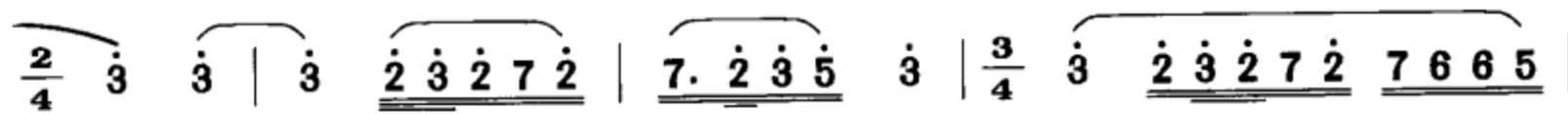




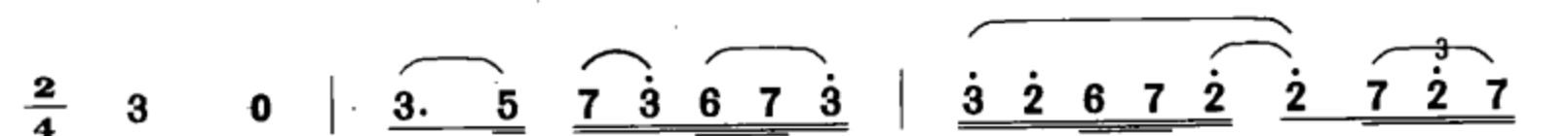
gter rta mchong zla bavi  
有 鲁 赤 马 宝 的 月



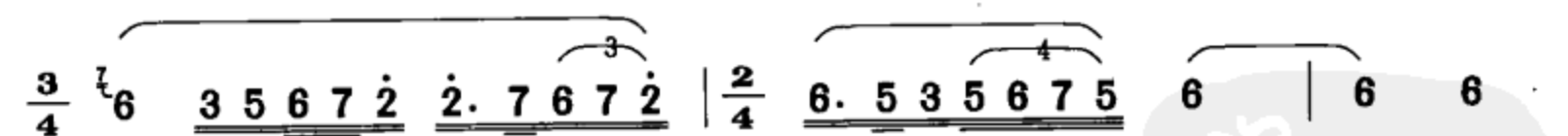
pho brang yod yul  
之 宫 殿 (呀)。 出



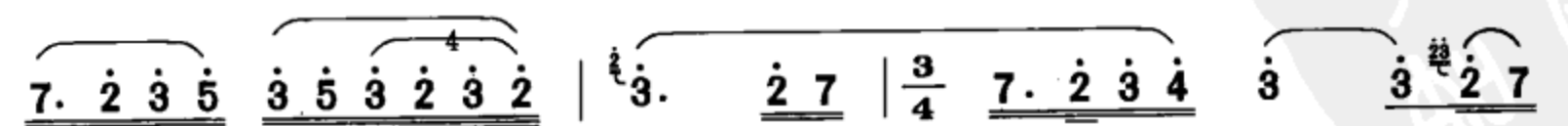
de gsum skyid pavi sa  
了 个 名 扬 四



nas rje klu khri vi rta mig  
方 鲁 赤 马 眼

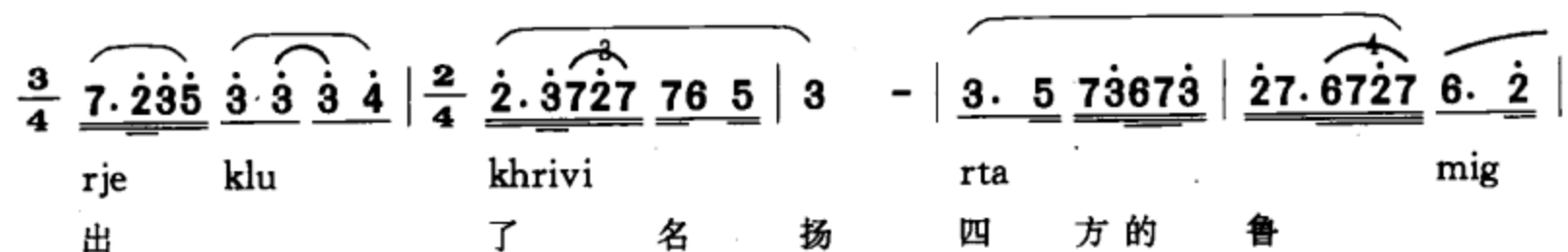
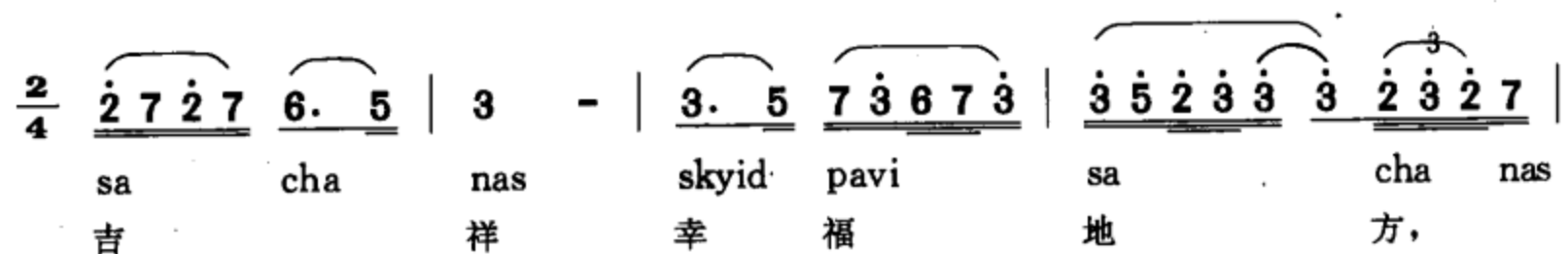


rgyal po grags (yaa)  
大 王 (呀)。



yul de gsum skyid pavi  
从 这 三 处





(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

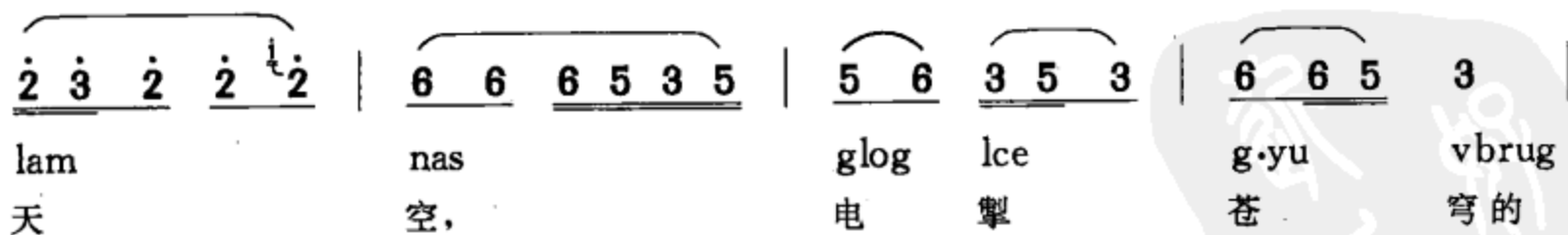
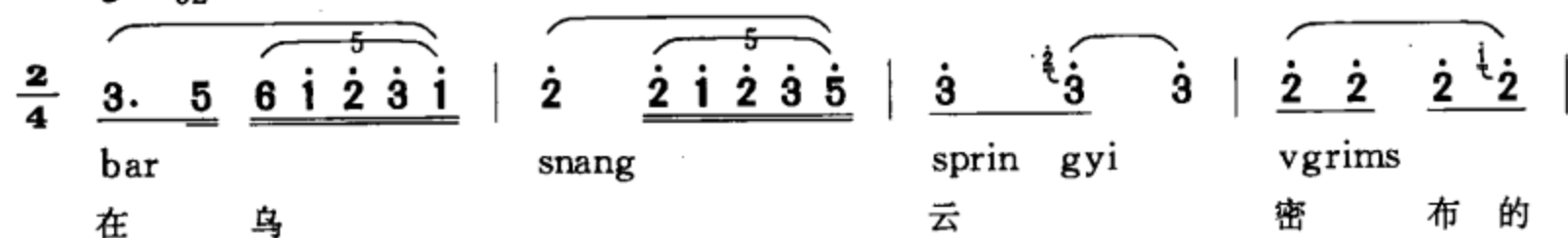
## 征战羌塘边远

1 =  $\flat$ B

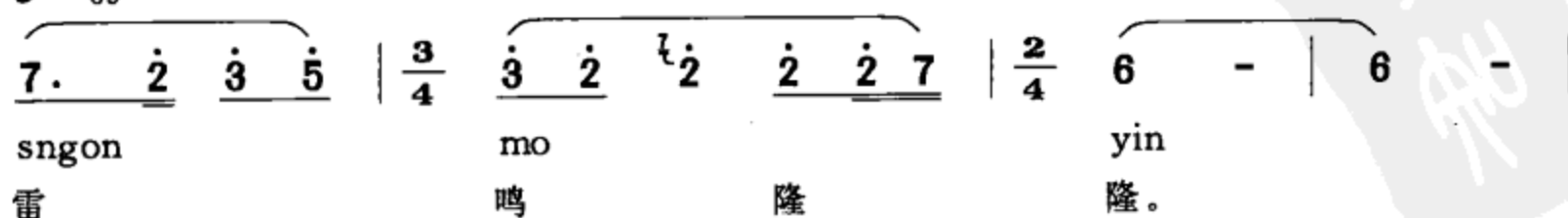
(选自《北方鲁赤马宗》鲁赤马王唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

$\text{♩} = 52$



$\text{♩} = 69$





♩ = 88

$\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  
 sa gzhi rgya mtshovi gting rol  
 那 宇 宙 大 海 的

$\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$  |  
 nas gdong len chu srin stobs  
 深 处, 庞 大 的 摩

$\dot{6}$   $\dot{7}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{0}$  |  $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  
 chen yin (yaa) dpav med  
 羯 是 先 锋, (呀) 用 甜 言

$\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$  |  $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  
 sdar ma gling phrug tsho vjam vgo lo  
 蜜 语 施 骗 的 三 年

$\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$   $\dot{0}$  |  
 gsum skor lam nas  
 中, 三 年 中,

$\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  - |  
 dngos yod dngos med mang po vkhrul  
 施 展 了 许 多

$\frac{1}{4}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\frac{3}{8}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{6}$  |  
 dngos yod dngos med mang po vkhrul  
 真 真 假 假 的 手 腕。



$\overset{3}{6} \ 5 \ 6 \ | \ \underline{7 \ 2 \ 3} \ | \ \underline{2 \ 7} \ 6 \ | \ \frac{3}{4} \ \underline{5 \ 5 \ 3} \ \underline{2 \ 7 \ 2} \ \underline{2 \ 7 \ 2} \ |$   
 dngos      yod      dngos      med      mang      po  
 真                      真                      假              假      的      手

$\dot{3} \ - \ | \ \dot{3} \ - \ | \ \underline{\dot{2} \cdot \ \dot{4}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{2}} \ | \ \underline{\dot{2} \ \dot{2} \ 7} \ \underline{6 \ \dot{2}} \ |$   
 vkhrul                      rgyal      blon      byang      mthav  
 腕，                      我              君              臣

$\underline{7 \ 6} \ \underline{6 \ 3 \ 5} \ | \ 3 \ - \ | \ 3 \cdot \ 0 \ | \ \underline{\dot{3} \ \dot{3} \cdot} \ \underline{\dot{5} \ \dot{6} \ \dot{5}} \ |$   
 vgrims      lam      nas                      gdong      len  
 征      战      羌      塘      边      远                      时，              统              领

$\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2} \ 7 \ \dot{2}} \ | \ \underline{\dot{2} \ \dot{3} \ \dot{2}} \ \underline{7 \ \dot{2}} \ | \ \dot{3} \ - \ | \ \frac{3}{4} \ \underline{\dot{6} \ \dot{5} \ \dot{5} \ \dot{5}} \ |$   
 klu                      khri      rgyalpo      yin                      gdong      len  
 大      军                      的              王                      是                      鲁

$\dot{3} \ \underline{7 \ \dot{2}} \ \dot{3} \ | \ \frac{2}{4} \ \dot{2} \ \underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}} \ | \ \frac{3}{4} \ \underline{\dot{2} \ 6 \ 7 \ \dot{2}} \ |$   
 klu                      khri                      rgyal      po                      yin  
 赤                      马                      眼

$\frac{2}{4} \ \dot{7} \ 6 \ | \ \dot{5} \ 3 \ | \ \underline{3 \ 3 \cdot} \ \underline{6 \ 7 \ \dot{2}} \ |$   
                     gdong                      len                      klu  
                     鲁                      赤                      马

$\underline{\dot{3} \ \dot{2} \cdot} \ \underline{\overset{3}{7 \ 5 \ 6}} \ | \ \underline{6 \ 7 \cdot} \ \underline{6 \ 6} \ | \ 6 \ - \ | \ 6 \ 0 \ ||$   
 khri                      rgyal                      po                      (yaa)  
 眼                      王                      王                      (呀)。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。



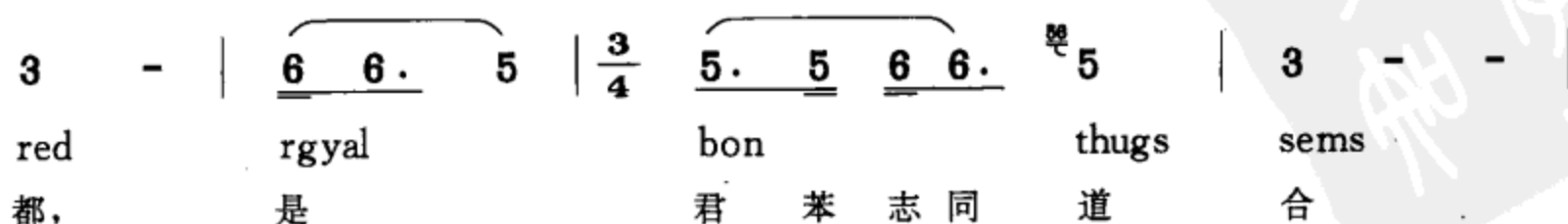
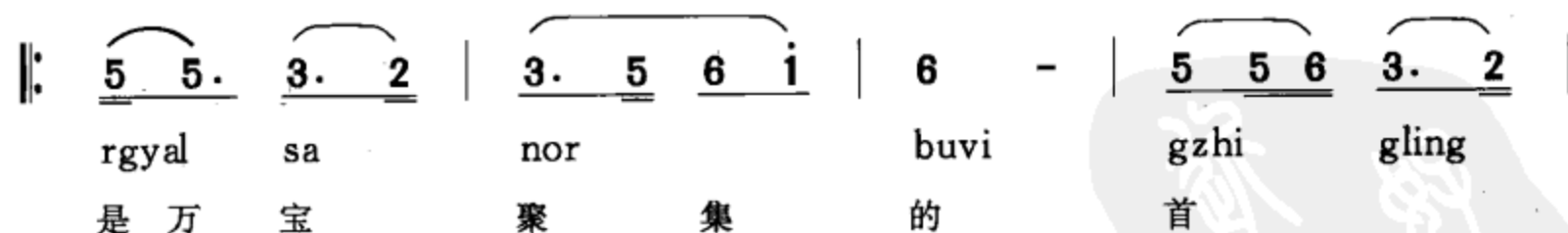
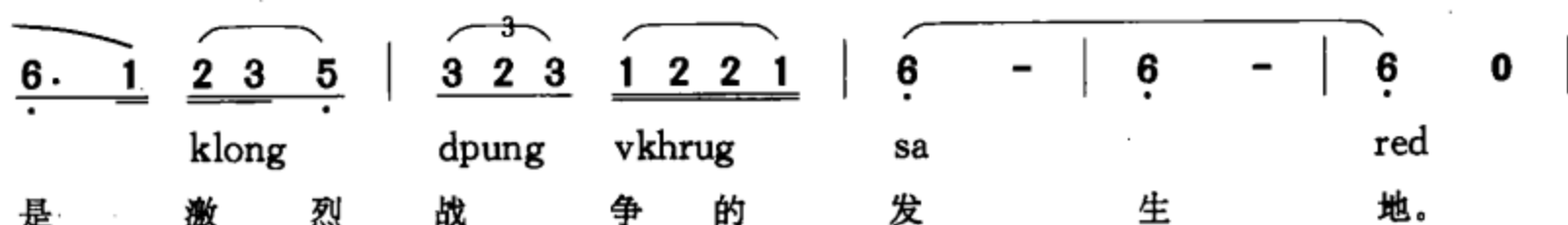
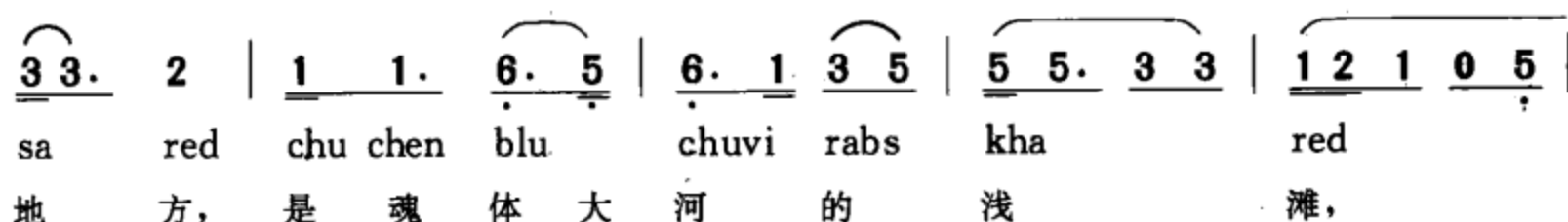
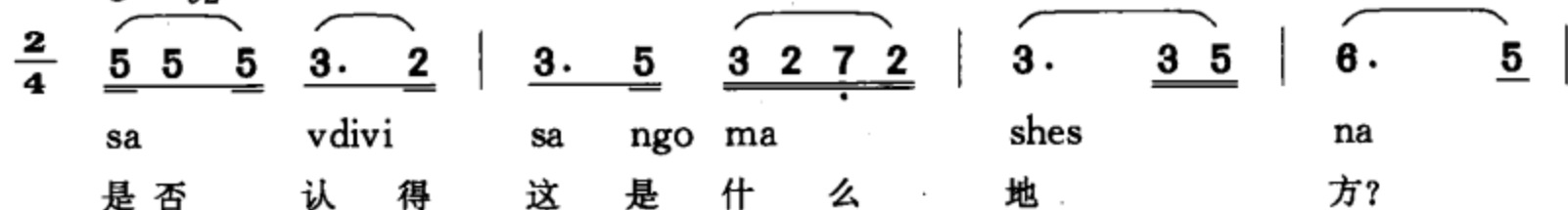
# 万马奔腾的激战场

(选自《北方鲁赤马宗》大鹏唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = F

$\text{♩} = 92$





3 0 0 |  $\frac{2}{4}$  6 1 3 5 | 5 3 2 3 3 | 1 2 1 1 | 6. 6 |  
 mnyam sa red rlung nag khyung  
 的 地 方。 展 翅 飞 翔 的

3 3 5 1 2 3 | 2 2 1 0 5 | 6 - | 6 0 :||  
 chen gshog vgying nga  
 黑 风 大 鹏 (呀)。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 白岭家园的好地方

1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

$\text{♩} = 96$   
 $\frac{3}{4}$  6 6 2 3 2 |  $\frac{2}{4}$  2 7. 2 | 3 - |  $\frac{3}{4}$  2 3 2 1 2 2 |  
 sa vdivi sa ngo ma  
 是 否 认 得 这 是 什 么

5 5 3 3 3. 3 |  $\frac{2}{4}$  2 3 2 1 2 | 2 1 6 | 6 6 5 3 5 |  
 shes na ma shes na bdud nag  
 地 方? 地 方 这 是 魔

3 - | 3 0 | 2 1 2 | 3 5 5 2 1 2 | 3 - |  
 povi (yaa) blo srog gnas sa red  
 鬼 (呀), 灵 魂 依 存 的 地 方。

5 5 3 3 | 2 7 2 6. 5 | 6. 7 2. 7 | 2. 3 2 7 2 |  
 la lung thang gi dmag sa  
 是 平 坦 无 限 的 战



$\overbrace{6 \quad 2. \quad 7}^{\quad} \mid \frac{3}{4} \overbrace{6 \quad 5 \quad 6}^{\quad} \quad \overbrace{3 \quad 3 \quad 5 \quad 3}^{\quad} \mid \frac{2}{4} \quad 3 \quad 0 \mid 7 \quad \overbrace{2. \quad 7}^{\quad} \mid$   
 red                      rdza                      chu                      kham pavi  
 场，                      战                      场                      是

$\overbrace{3 \quad 3 \quad 3}^{\quad} \quad \overbrace{2 \quad 7}^{\quad} \mid 3 \quad - \mid 3 \quad 0 \mid 6 \quad - \mid \frac{3}{4} \overbrace{2 \quad 3 \quad 2}^{\quad} \quad \overbrace{3 \quad 3}^{\quad} \mid$   
 rabs                      so                      red                      (yaa)                      rabs                      so                      red  
 褐色的澜沧江                      (呀)                      流                      域，

$\frac{2}{4} \quad 3 \quad 0 \mid \overbrace{5 \quad 3 \quad 5 \quad 3}^{\quad} \quad \overbrace{2. \quad 7}^{\quad} \mid \overbrace{2 \quad 3 \quad 2 \quad 1 \quad 6.}^{\quad} \mid \overbrace{6. \quad 1 \quad 2. \quad 3}^{\quad} \mid$   
 (yaa)                      la                      thang                      gshin                      khra  
 (呀)                      是                      通 往                      阴 间 的                      狭 小

$\overbrace{5 \quad 5.}^{\quad} \quad \overbrace{3. \quad 5}^{\quad} \mid \overbrace{6 \quad 5. \quad 5 \quad 6}^{\quad} \mid \frac{3}{8} \quad 5 \quad 3 \quad 5 \mid \frac{3}{4} \quad 2 \quad \overbrace{1 \quad 6 \quad 1}^{\quad} \quad 6 \mid$   
 mo                      red                      rtswa                      yar                      vtshar  
 山 路。                      通 往                      阴 间 的                      狭 小 山 路

$\frac{2}{4} \quad \overbrace{6. \quad 1}^{\quad} \quad \overbrace{2 \quad 5 \quad 5}^{\quad} \mid \overbrace{3 \quad 2 \quad 2}^{\quad} \mid 2 \quad - \mid 2 \quad 0 \mid 3 \quad \overbrace{6. \quad 6}^{\quad} \mid$   
 vju                      ru                      spung                      spung                      de                      byang  
 堆 满 畜 草 的 地                      地                      方，                      地 方 是

$6 \quad - \mid 6 \quad - \mid \overbrace{1 \quad 6 \quad 1 \quad 6}^{\quad} \quad 5. \quad 3 \mid \overbrace{2. \quad 1 \quad 6}^{\quad} \mid \overbrace{6. \quad 1 \quad 2. \quad 3}^{\quad} \mid$   
 (aa)                      byang                      klu khri                      rgyal                      povi                      rtswa  
 (啊)                      北 方                      鲁                      赤                      王                      的

$\overbrace{5. \quad 3 \quad 6. \quad 5}^{\quad} \mid \frac{3}{4} \quad \overbrace{5. \quad 3 \quad 5 \quad 5}^{\quad} \mid \frac{2}{4} \quad \overbrace{5 \quad 3 \quad 5}^{\quad} \quad \overbrace{6 \quad 1 \quad 6}^{\quad} \mid \overbrace{5 \quad 3 \quad 5}^{\quad} \quad 2 \mid$   
 ra                      red                      rtswa                      ra                      red  
 草                      场，                      草                      场。



$\underline{6.} \quad \underline{1} \quad \underline{2.} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2.} \quad 2 \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 2 \quad 0 \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{5.} \quad \underline{2.} \quad \underline{3} \quad |$   
 gling                      dkar                      (yaa)                      pha                      khyim  
 创                      建                      (呀)                      白                      岭

$6 \quad \underline{6.} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \overset{t}{6} \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{2} \quad \underline{4} \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{6.} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad |$   
 bzung                      sa                      red                      shing                      yar  
 家      园      的      好地                      方,                      白      岭      家                      园      的      好      地

$6 \quad - \quad | \quad \overset{3}{\underline{5} \quad \underline{2} \quad \underline{4}} \quad \underline{2.} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{4} \quad \underline{2} \quad 2 \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{6.} \quad 0 \quad | \quad \underline{6.} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{5} \quad |$   
 vtshar                      vbras                      bu                      rug  
 方,                      这                      硕                      果                      累

$\underline{3} \quad \underline{2.} \quad 2 \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{6.} \quad \underline{6} \quad | \quad 6 \quad 0 \quad | \quad \overset{3}{\underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5}} \quad \overset{3}{\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3}} \quad | \quad \overset{3}{\underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{3}} \quad 3 \quad |$   
 rug                      red                      (yaa)                      rgyal                      povi  
 累                      的                      (呀),                      果                      树

$\underline{3.} \quad \underline{5} \quad \underline{6.} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{6.} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad \overset{3}{\underline{2} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{2}} \quad \overset{3}{\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3}} \quad |$   
 rgyal                      povi                      bla  
 果                      树                      是

$\overset{3}{\underline{2} \quad \underline{3} \quad \underline{2}} \quad 2 \quad | \quad \underline{6.} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad 2 \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 2 \quad 0 \quad |$   
                     shing                      sdong                      po                      red                      (yaa)  
 国                      王                                                                (呀)

$\overset{3}{\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{6}} \quad \underline{5.} \quad \underline{3} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{6.} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{\dot{1}.} \quad \underline{6.} \quad \underline{5} \quad |$   
 bla shing                      sdong po                      red                      (yaa)                      bla                      shing                      sdong po  
 灵                      魂                      的                      (呀)                      灵                      魂



6 - | 6 0 |  $\frac{3}{4}$  0 5 5 5 3. 2 |  $\frac{2}{4}$  2 2 6 |  
 red bla shing sdong  
 的 (呀), 依 存 树

6. 1 2 5 | 2 - | 2 - | 2 0 ||  
 po red  
 依 存 树。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 白色佛法的核心

1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
 扎西洛布记谱  
 益西旺姆记词

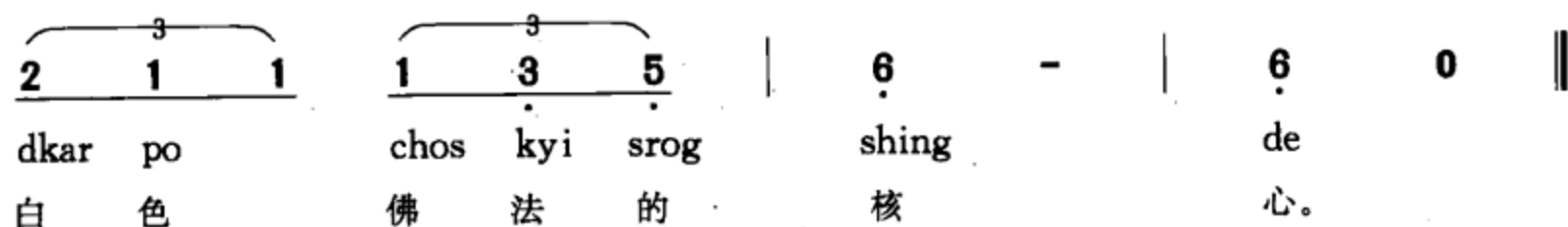
$\text{♩} = 92$   
 $\frac{2}{4}$  1 6 1 6 6 | 2 2 4 5. 6 | 5 - | 3. 5 6. i |  
 sngar ma sngar gyi dus tshod la sangs rgyas rab  
 从 前 远 古 时 候 起, 诞 生 了

7 7 7 6 5 6 | 6 5. 5 2 5 | 5 2. 2 6 1 | 1 2 6 6. 1 |  
 dang rim pa byin smon lam thebs  
 千 万 尊 佛 陀, 实 现 了 内 心 的 起 愿

1 1 1 6 |  $\frac{3}{4}$  6 - 6 |  $\frac{2}{4}$  5 5 5 5 3 5 | 5 5 3 5 6 i |  
 pavi slob ma la nag po bdud kyi gnyav gnon  
 内 心 的 起 愿 (呀)。 黑 魔 鬼 的 压 制

6 - | 7 6 7 5 5 6 |  $\frac{3}{4}$  5 5 3 2 2. 5 |  $\frac{2}{4}$  3 2 2 2 1 1 |  
 dang dkar po chos kyi srog shing de  
 者, 白 色 佛 法 的 核 心,





附词:

白天是灭敌的英雄，  
 黑夜是普度三途的活佛，  
 千万尊佛陀的传承，

三怙主的格萨尔王，  
 是实现起愿的弟子。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

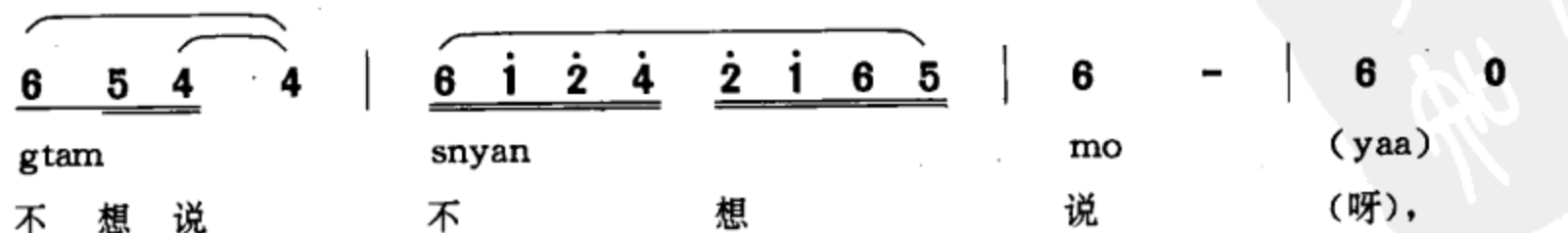
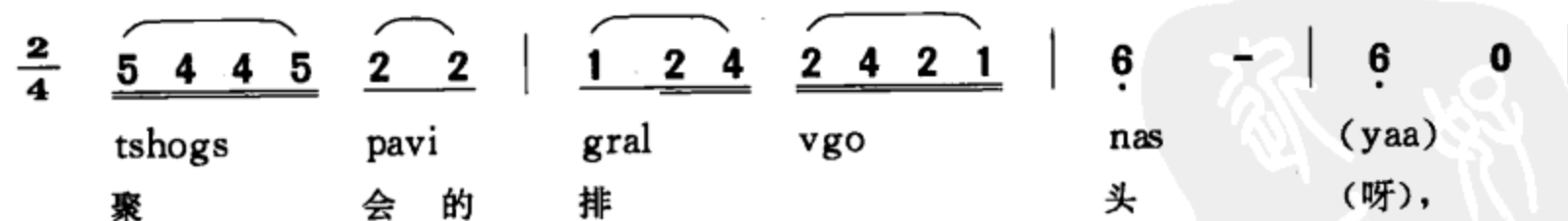
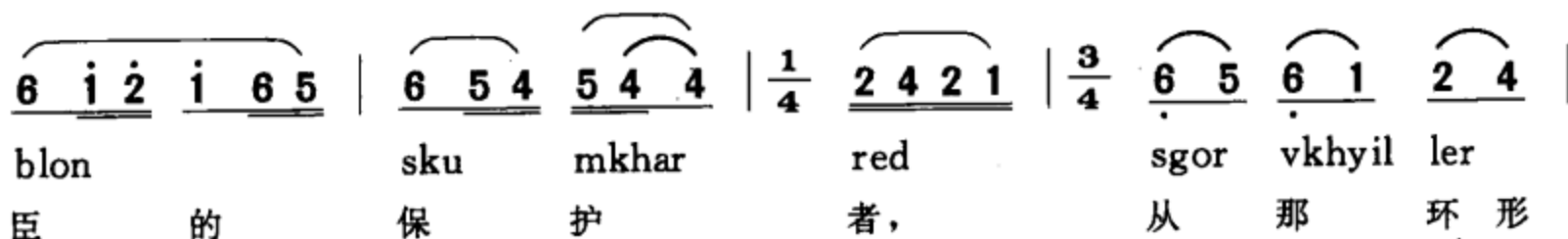
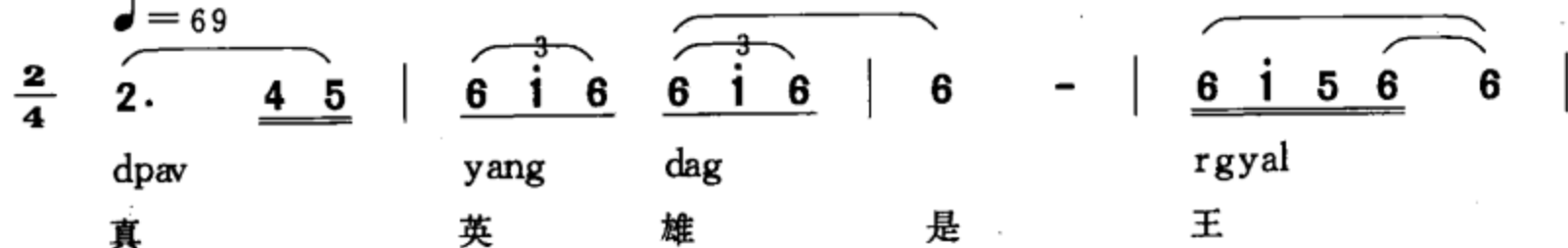
## 九个千户部落的首领

1 = C

(选自《北方鲁赤马宗》赤赞扎巴唱段)

桑 珠演唱  
 扎西洛布记谱  
 益西旺姆记词

$\text{♩} = 69$





$\underline{\dot{2}} \ \underline{\dot{1}} \cdot$     $\overset{3}{\underline{\dot{2} \ 6 \ \dot{1}}}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ 6}$     $\overset{3}{\underline{5 \ 4 \ 2}}$  |  $\underline{5 \ 4 \ 4 \ 5}$     $\underline{2 \ 1 \ 6}$  |  $\underline{4 \ 5 \ 6}$     $\underline{4 \ 2} \cdot$  |  
 bshad   vdod   ma   yin te   bshad   vdod  
 委   婉   动   听 的   委   婉   动

$\underline{1 \ 2 \ 4}$     $\underline{2 \ 1 \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$     $\underline{2 \ 1 \ 5}$     $\underline{6} \ -$  |  $\frac{2}{4}$     $\underline{6}$     $\underline{0}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ 5 \ \dot{1}}$     $\underline{\dot{1} \ 6} \cdot$  |  
 ma   yin   te   (yaa)   tshig   rang  
 听   的   话   (呀),   建   议

$\underline{6} \ -$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ \dot{1}}$     $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$     $\underline{6 \ \dot{1}}$     $\underline{\dot{1} \ 6 \ 6}$     $\overset{t}{2}$  |  $\underline{2 \ 1 \ 6 \ 1}$     $\overset{t}{5} \ 5$  |  
 vgo   thon   tabs   gros   kha   yin   tshig   rang  
 是   最   好 的   献   言,   建   议 是

$\underline{5 \ 4 \ 4 \ 5}$     $\overset{t}{5} \ \underline{5 \ 4}$  |  $\underline{2 \ 4 \ 2 \ 1}$     $\underline{6}$  |  $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 4}$     $\underline{2 \ 1 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{6} \ -$  |  
 vgo thon   thabs   gros kha   yin   thabs gros kha   yin  
 最   好 的   献   言,   献   言

$\underline{6} \ 0$  |  $\underline{\dot{1} \ 6 \ 5}$     $\underline{6 \ \dot{1} \ 6}$  |  $\overset{t}{6} \ -$  |  $\underline{6} \ 0$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ 6 \ \dot{1} \ 6 \ 5}$  |  
 (yaa)   pho   nga   (yaa)   vdra  
 (呀),   大   家   (呀),   肯 定

$\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$     $\overset{t}{6}$  |  $\underline{5 \ \dot{1} \ \dot{1} \ 6 \ 5 \ 6}$  |  $\underline{4 \ 2 \ 4 \ 5 \ 6}$  |  $\underline{6 \ 4 \ 5 \ 6}$     $\underline{5 \ 4 \ 2 \ 1}$  |  
 nga   ngo   los   mkhyen  
 认   识 我   这 汉

$\underline{2} \ -$  |  $\underline{2} \ 0$  |  $\underline{\dot{1} \ 6 \ 5}$     $\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}$  |  $\overset{t}{6} \ -$  |  $\underline{6} \ 0$  |  
 red   (yaa)   stag.  
 子   (呀),   本 人   名   字   叫



$\underline{6 \quad \dot{1} \quad \dot{2}} \quad \underline{\dot{2} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{2}} \quad | \quad \underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5} \quad \underline{6 \quad \dot{1} \quad 6} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad |$   
 khri            btsan            grags            pa            zer            (yaa)  
 达            姆            赤    赞            扎            巴            (呀),

$\underline{6 \quad \dot{1} \quad \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \quad 6 \quad \dot{1}} \quad | \quad \underline{6 \quad 5 \quad 6} \quad \underline{\overset{v}{3} \quad 5 \quad 3} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \overset{t}{3} \quad \underline{2 \quad 1 \quad 6} \quad \underline{6} \quad |$   
 stong                            sde                            dgu    yi  
 是                            千                            部    落                            的  
                           九    个                            户

$\frac{2}{4} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 1} \quad \underline{3 \quad 6} \quad | \quad \underline{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3} \quad \underline{5 \quad 3 \quad 3 \quad 5} \quad | \quad \underline{2 \quad \overset{v}{2}} \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1} \quad |$   
                           vgo    vdzin    red                            vgo                            vdzin  
                           首                            领,                            首                            领                            首

$6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad ||: \quad \underline{3 \quad 5 \quad 6} \quad \underline{5 \quad 3 \quad 3 \quad 5} \quad | \quad 6 \quad - \quad |$   
 red                            (yaa)                            ru                            gshog  
 领                            (呀),                            是                            七                            军

$\underline{\dot{1} \quad \dot{2} \quad \dot{1} \quad \dot{2}} \quad \underline{6 \quad 5 \quad 3} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{6 \quad \overset{v}{5}} \quad 6 \quad - \quad | \quad \underline{\dot{1} \quad \dot{2} \quad \dot{1} \quad \dot{2}} \quad \underline{6 \quad 5 \quad 5 \quad 6} \quad \overset{t}{3} \quad |$   
 bdun    gyi    bdam                            dpon                            red                            ru  
 推                            选    的                            统                            帅。                            是                            七                            军

$\underline{6 \quad 1 \quad 2} \quad \underline{3 \quad 6 \quad 5 \quad 6} \quad | \quad \underline{5 \quad 3 \quad 3 \quad 5} \quad \underline{5 \quad 3 \quad 3 \quad 5} \quad | \quad \underline{6 \quad 5 \quad 5 \quad 6} \quad \underline{2 \quad 3 \quad 5 \quad 3} \quad |$   
 gshog                            bdun                            gyi  
 推                            选                            统                            的

$\underline{5 \quad 6 \quad 5 \quad 3} \quad 2 \quad | \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1} \quad \underline{6 \quad 1 \quad 6 \quad 5} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad ||$   
 bdam                            dpon                            red                            (yaa)  
 帅                            统                            帅                            (呀)。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲子拉萨的采风录音记谱。

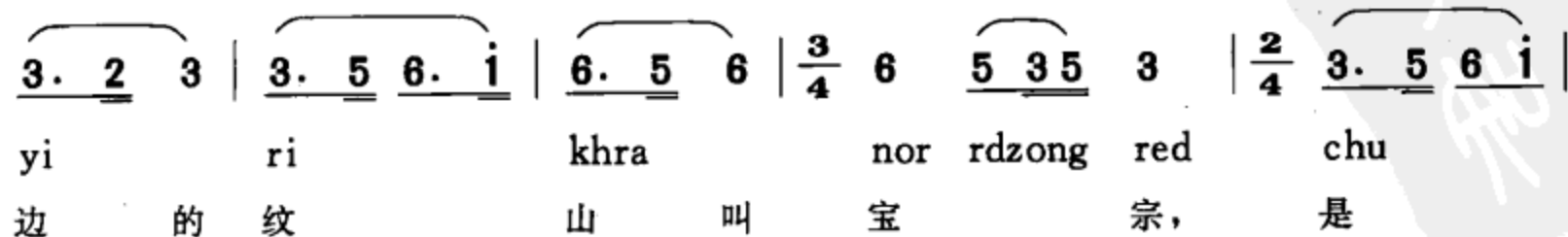
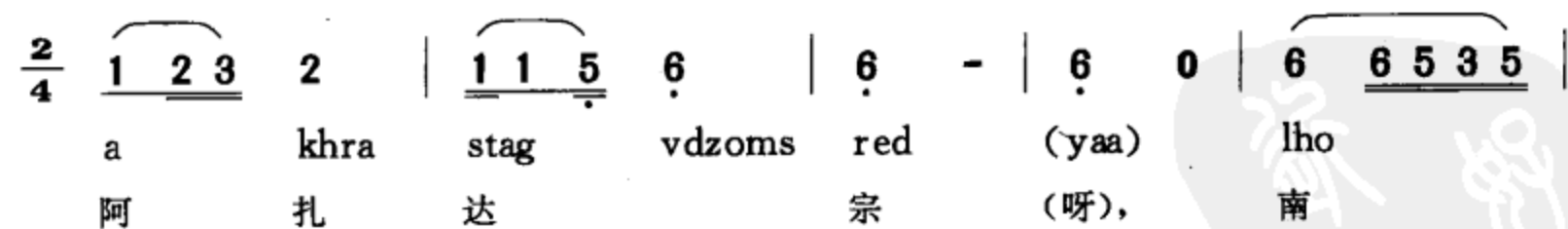
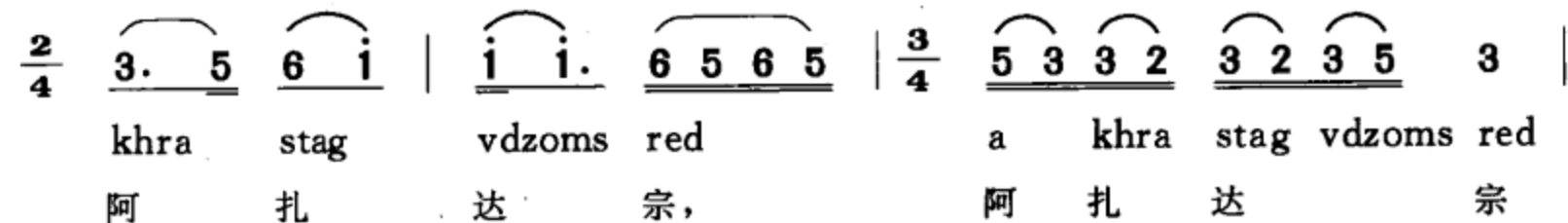
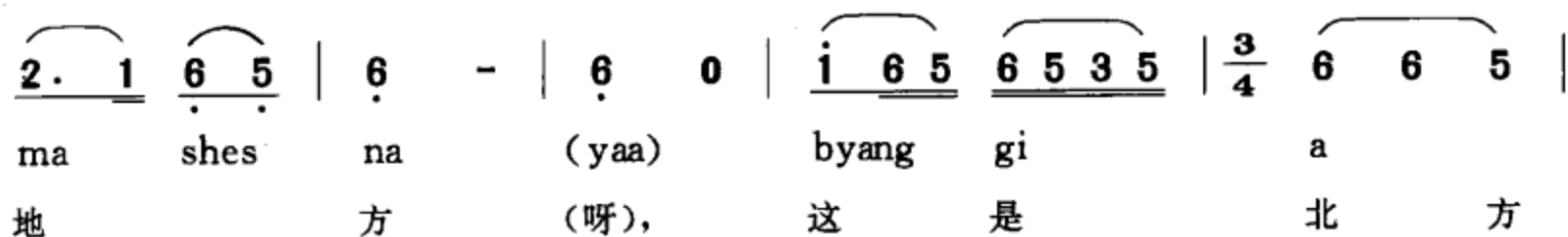
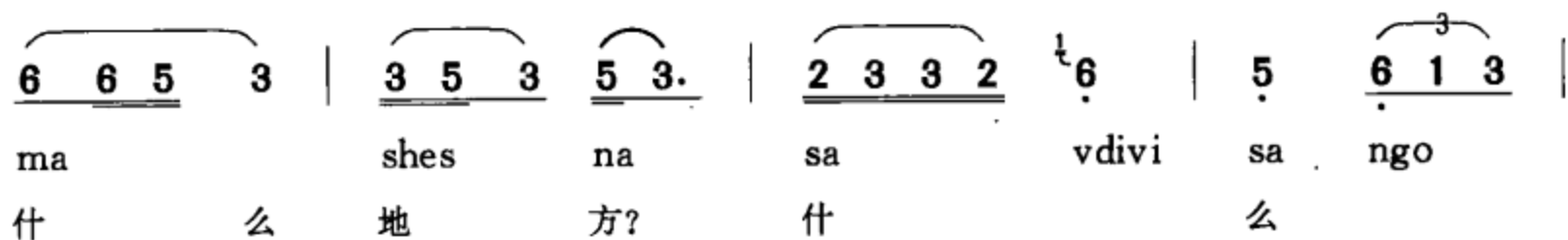
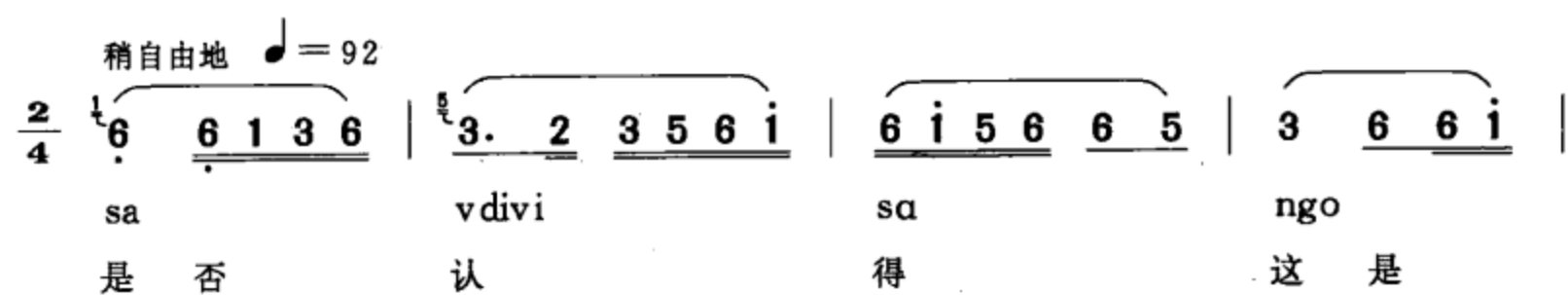


# 这是北方扎达宗

1 = D

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词





$\dot{2}$   $\underline{6}$   $\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$  |  
 chen                      vbri          chuvi          chu          mdo          red  
 长                      江                      大                      河      的                      汇                      口,

$\underline{1.}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$  |  
 chu          mdo          red          vbri          lung  
 汇                      口。                      支                      隆                      牦                      牛

$\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{6.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{\dot{1}}$   $\underline{\dot{2}}$   $\underline{\dot{1}}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1}}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3}$   $\underline{1}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{1}$   $\underline{5}$  |  
 nor                      gyi          yang                      rtse  
 牦                      牛                      是                      最                      好                      的                      品

$\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6}}$  -  $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1}}$   $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$  |  
 red          (yaa)          phra          shog          ri          khra  
 种          (呀),          是          查          秀          纹

$\underline{\dot{6}}$  - |  $\underline{\dot{1}}$   $\underline{\dot{2}}$   $\underline{\dot{3}}$   $\underline{\dot{2}}$   $\underline{\dot{3}}$  |  $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{\dot{2}}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1}}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  - |  
 stag          rdzong          red          stag          dmar  
 山          虎          宗,          红          色          斑          虎

$\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{2}}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{1.}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{1}$  |  $\underline{6}$   $\underline{3.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{1}$   $\underline{2}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{2}$   $\underline{1}$  |  
 yag          nags          la          vgying          vdra          yod  
 在          林          中          显          威          猛          显          威

$\underline{2}$   $\underline{\dot{2}}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{7}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\underline{\dot{6}}$  - |  $\underline{6}$   $\underline{0}$  |  $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  
 vgying          vdra          yod          (yaa)          nang          bskor  
 猛,          威          猛          (呀),          英          雄          的



$\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  3 |  $\underline{6\ 7\ 6\ 5}$  | 6 - |  $\underline{2\ 2\ 3\ 2\ 1}$  |  $\underline{6\ 5\ 3}$  |  
 rgyal blon rgyal blon dpav mdzoms vdi  
 君 臣 君 臣 聚 会 场 景，

$\underline{3\ 5}$   $\underline{6\ 3}$  |  $\overset{2}{3}$  - | 3 0 |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{1\ 1\ 2}$  |  $\underline{2\ 6\ 1}$   $\underline{6\ 5}$  |  
 dpav vdzoms vdi (yaa) vdzom drug ri mo  
 聚 会 场 景 (呀)。 好 比 那 六 园 满

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 5\ 3}$   $\underline{5\ 3}$  2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 1\ 3\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 2\ 3}$  1 |  $\underline{1\ 2\ 2\ 6\ 5}$  |  
 rgyas vdra yod rgyas vdra  
 图 一 案 的 拓 展 拓

$\frac{3}{4}$  6 - 6 |  $\frac{2}{4}$  6  $\underline{1\ 2\ 1}$  |  $\underline{6\ 5\ 3}$  |  $\underline{3\ 5\ 5\ 3\ 2}$  |  $\underline{3\ 5\ 6\ 6}$  |  
 yod (yaa) stag gdan gzig gdan dom gdan gsum  
 展 (呀)。 虎 皮 豹 皮 熊 皮 之 三 垫，

$\underline{1\ 2\ 1\ 2\ 1}$  |  $\underline{6\ 5}$  6 | 6  $\overset{3}{5\ 3\ 5}$  |  $\underline{2\ 1}$   $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\underline{5\ 3\ 3}$  |  
 dpav bo mi vgyur blon povi gdan  
 是 英 勇 不 变 的 大 臣 垫 子。

$\underline{3\ 5}$   $\underline{1\ 2\ 1}$  |  $\underline{2\ 1}$   $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{3\ 2\ 1\ 2}$  2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 2\ 6\ 5\ 6}$  |  
 gser khri dngul khri g.yu khri gsum rgyal rgyud btsan mo  
 金 座 银 座 松 石 宝 座， 这 三 床 宝 座 是 王 世 和

$\underline{5\ 6\ 5\ 3\ 3}$  |  $\underline{1\ 2\ 1}$   $\underline{6\ 5}$  | 6 - | 6 0 ||  
 blon povi khri (yaa)  
 王 后 大 臣 宝 座 (呀)。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。



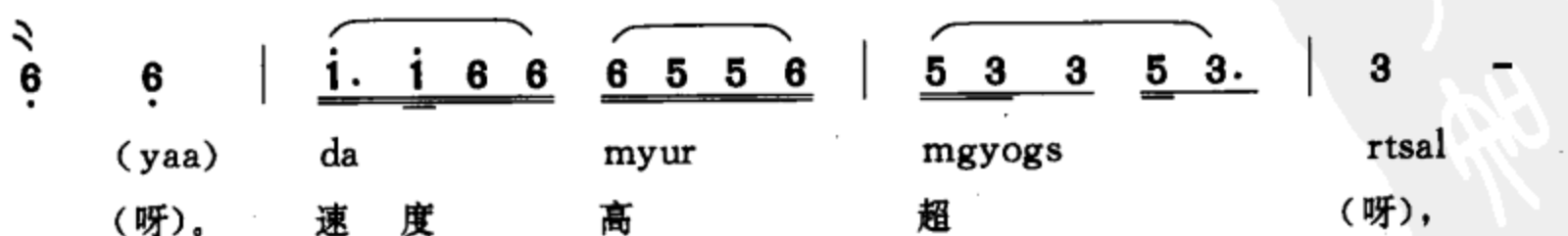
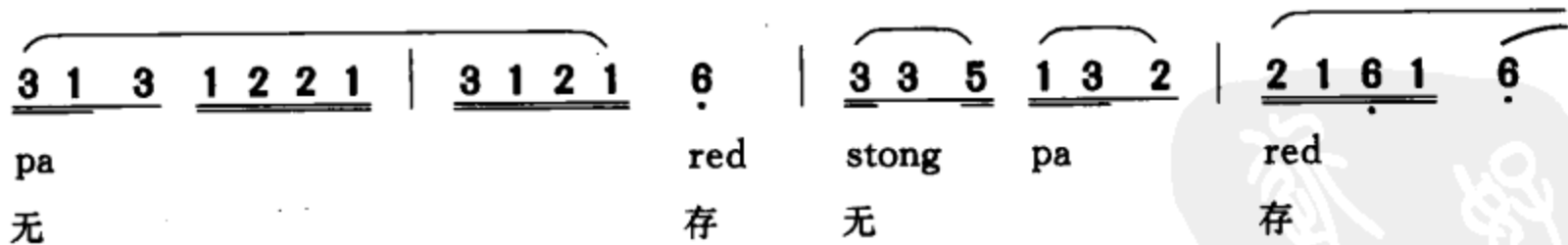
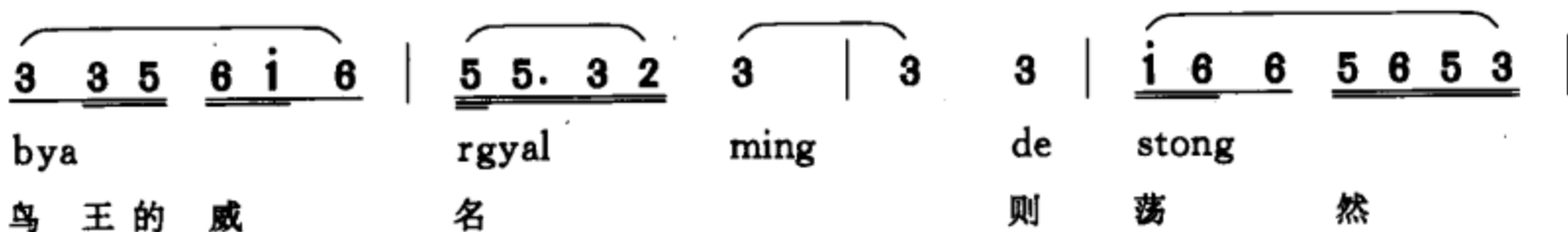
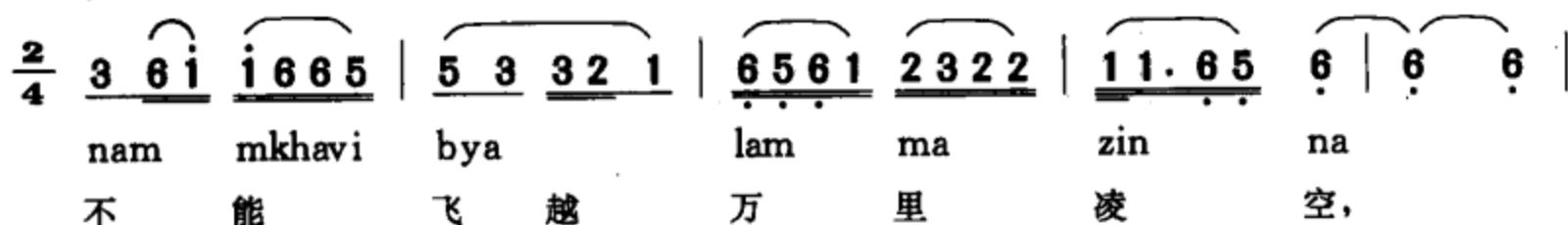
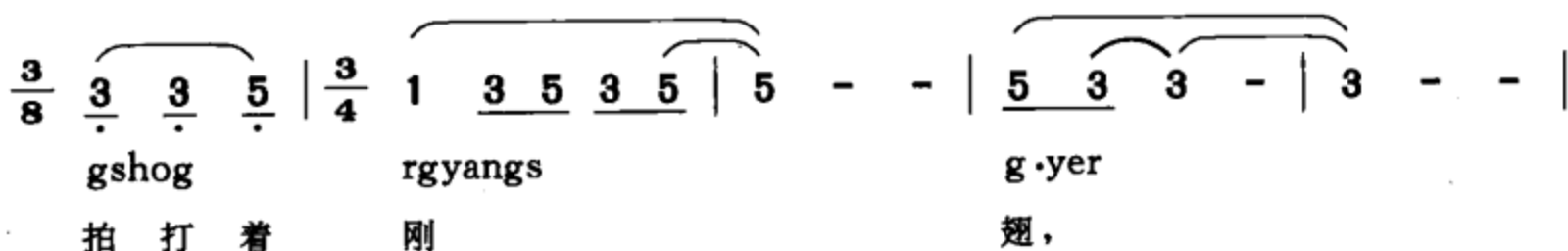
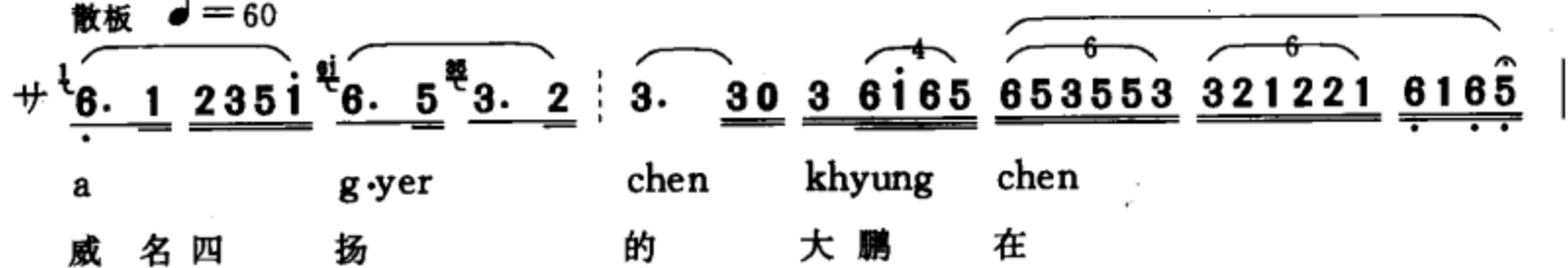
# 威名四扬的大鹏

1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》大鹏唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

散板 ♩ = 60





3. 5 6  $\dot{1}$  | 6 6 6 |  $\text{si}$  6 6 6 5 5 3 | 3 5 3 5 6 5 5 3 |  
 gsum glu  
 绝 技 的 歌，

$\overset{3}{3}$  5 2 3 | 3 - |  $\frac{3}{4}$  3 5 3 5 |  $\frac{2}{4}$  6 5 6  $\dot{1}$  |  $\frac{1}{4}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  |  
 glog dmar bzhin du  
 不 能 天 空

$\dot{1}$  | 6 | 5 |  $\frac{2}{4}$  6 5 3 5 . 5 3 3 2 | 1 2 1 6. 5 |  
 ma vkhrug na glog dmar bzhin  
 响 彻 闪 电 般 的

1 3 3 2 3 5 3 3 | 1 2 3 2 1 5 | 6 6 1 5 6 | 6 - |  
 du ma vkhrug na  
 闪 电 般 的 轰 鸣，

3 6 5 3 5 3 | 6 7 5 6 | 6 5 5 | 5 6 5 6 6. 5. 6 |  
 rlung dmar bzhin du ma vtshub  
 不 能 像 急 风 暴 雨 似 的 快 速 示

3 - | 3 0 | 2  $\dot{1}$  2  $\dot{1}$  2  $\dot{1}$  | 6 5 5 6 5 6 5 |  $\text{si}$  3 0 |  
 na pho lus  
 展， 枉 费 今 生

1 2 3 3 5 3 | 3 1 2 1 | 1 6 1 6 6 | 6 - ||  
 blangs pa stong pa red  
 理 性 之 尊 严。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。



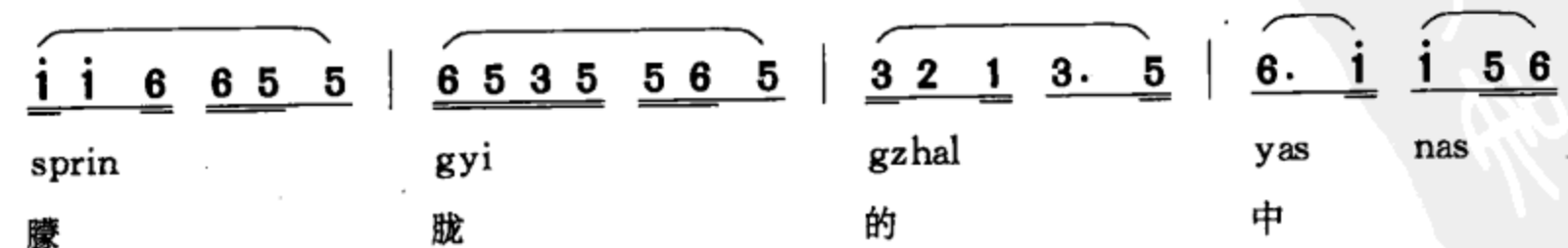
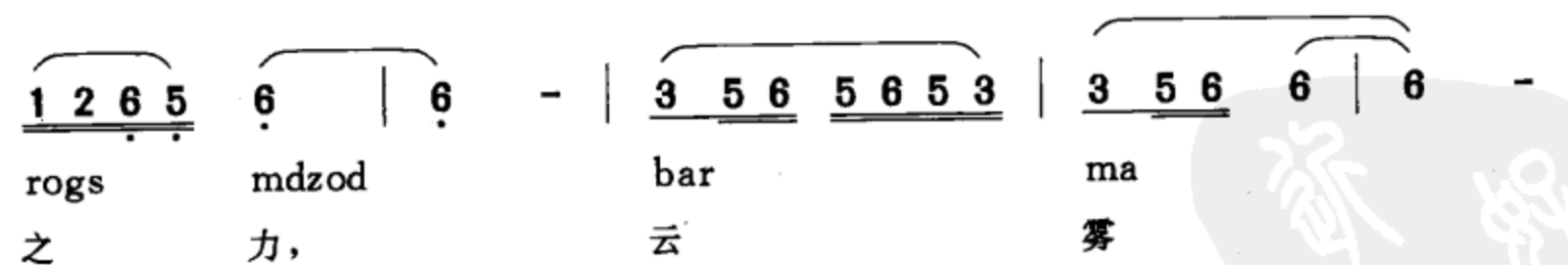
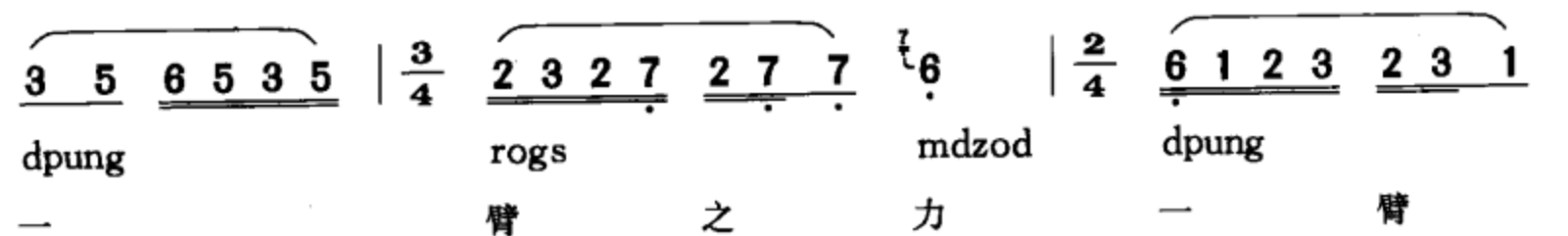
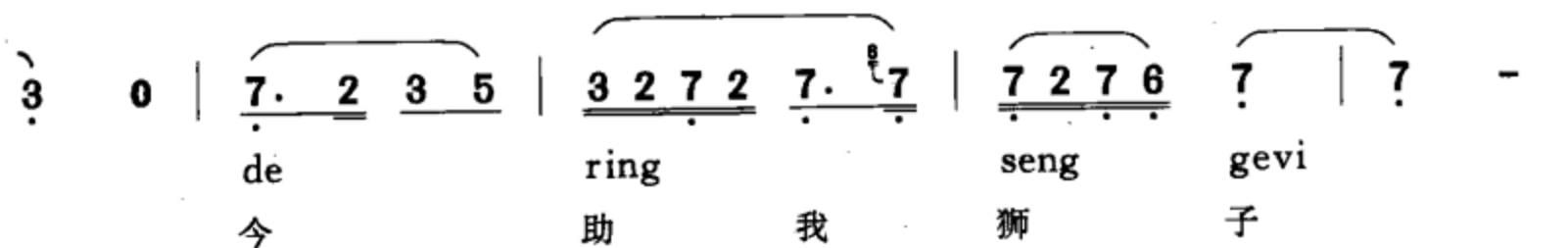
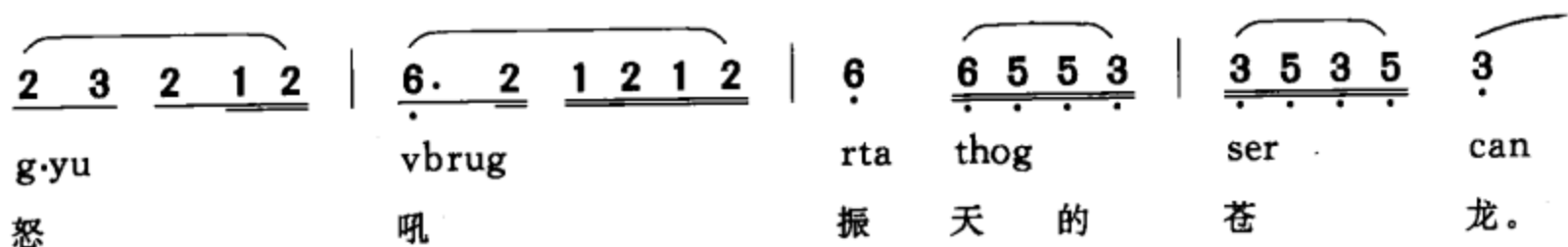
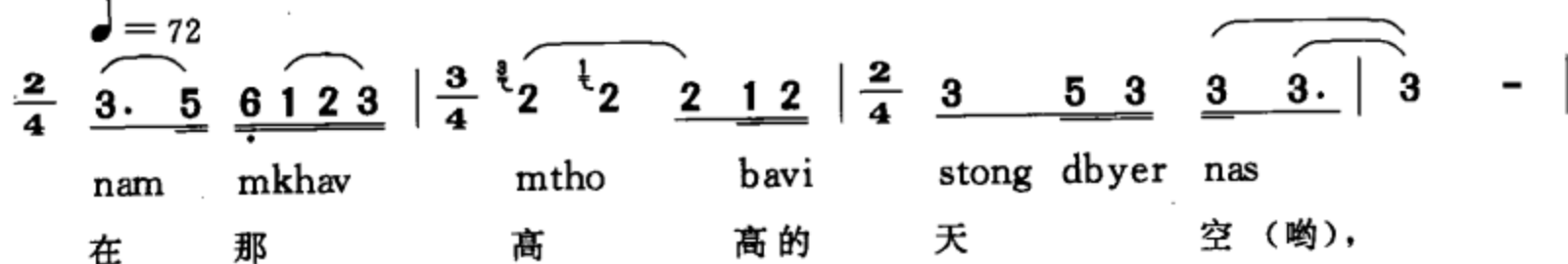
# 助我狮子一臂之力

(选自《北方鲁赤马宗》狮子唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = F

$\text{♩} = 72$





$\overline{5 \ 6 \ 5 \ 3} \ 2 \mid \overline{1. \ 2 \ 6 \ 5 \ 6} \mid \underset{\cdot}{6} \ - \mid \underset{\cdot}{6} \ 0 \mid$   
 gzhal yas nas (yaa)  
 间 中 间 (呀),

$\overline{3 \ 5 \ 6} \ \overline{5 \ 6 \ 5 \ 3} \mid \underset{\cdot}{6} \ - \mid \overset{i}{2} \ \overset{i}{1} \ \overline{6 \ 5 \ 5} \mid \overline{3 \ 5 \ 6} \ \overline{6 \ 5} \ \overline{3 \ 5} \mid$   
 myur mgyogs rtsal drug rlung dmar  
 具 备 急 速 六 武

$\underset{\cdot}{6} \ - \mid \underset{\cdot}{6} \ 0 \mid \underset{\cdot}{6} \ \overline{\overset{i}{1} \ \overset{i}{2} \ \overset{i}{1} \ 6} \mid \overline{6 \ 5 \ 3 \ 5} \ \overline{5 \ 3 \ 2 \ 3} \mid$   
 can myur mgyogs  
 艺。 六 武

$\overline{2 \ 3 \ 3} \ \overline{1 \ 2 \ 1} \mid \overline{2 \ 3} \ \overline{1 \ 2 \ 1} \mid \underset{\cdot}{6} \ \overline{2 \ 3} \mid \overline{5 \ 3 \ 3} \ \overline{2 \ 3 \ 1 \ 3} \mid$   
 rtsal drug rlung dmar  
 艺 的 狂 风 狂

$\overline{2^v \ 2} \ \overline{1 \ 2 \ 5 \ 5} \mid \underset{\cdot}{6} \ - \mid \underset{\cdot}{6} \ 0 \mid \overset{i}{1} \ \underset{\cdot}{6}. \ \overline{5 \ 3 \ 5} \mid$   
 can (yaa) (yaa aa re)  
 风 狂 风 (呀), (呀 啊 日

$\underset{\cdot}{6} \ - \mid \underset{\cdot}{6} \ 0 \mid \overline{3 \ 5 \ 6} \ \overline{\overset{i}{1} \ \overset{i}{2} \ \overset{i}{1} \ 6} \mid \overline{6 \ 5 \ 3 \ 5} \ \overline{5 \ 6 \ 5 \ 3} \mid$   
 yaa yaa) bar thel khra bo mgon  
 呀 呀) 帕 太 查

$3 \ - \mid 3 \ 0 \mid \overline{6 \ \overset{i}{1} \ \overset{i}{2} \ \overset{i}{2} \ \overset{i}{1} \ 6 \ \overset{i}{1}} \mid \overline{6 \ 5 \ 5 \ 6} \ \overline{3 \ 5 \ 3} \mid$   
 skyobs can de ring  
 吾 (呀) 今 助



$\underline{2\ 3\ 2\ 2\ 1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 6\ 5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{3\ 5\ 3\ 5}$  |  
 nga (yaa) seng  
 我 (呀), 狮

$\underline{6}$  - |  $\underline{1\ 2\ 1\ 6\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 6\ 2\ 5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{6\ 2\ 3}$  |  
 gevi dpav rogs rlung  
 子 一 臂 风

$\underline{5\ 3\ 3\ 2\ 3\ 1\ 3}$  |  $\underline{2\ 2\ 1\ 2\ 5\ 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 0}$  |  
 dmar can (yaa)  
 狂 风 狂 风 (呀),

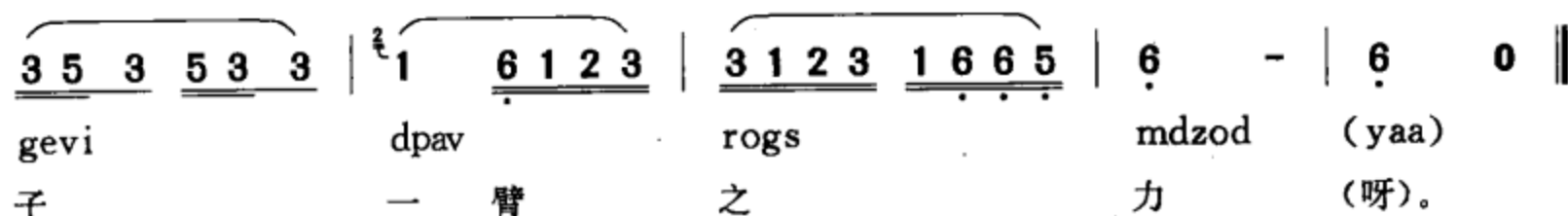
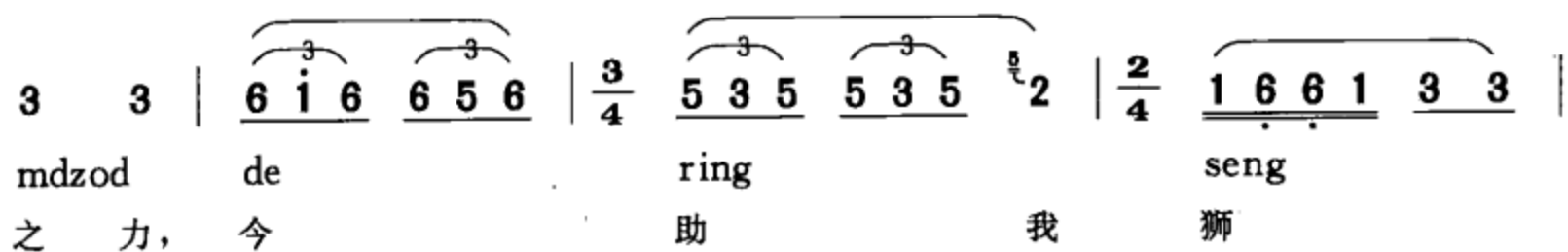
$\underline{1\ 6.}$   $\underline{5\ 3\ 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 0}$  |  $\underline{3\ 5\ 6}$   $\underline{1\ 2\ 1\ 6}$  |  
 (yaa aa re yaa yaa) bar thel  
 (呀 啊 日 呀 呀) 帕 太

$\underline{6\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 3}$  |  $\underline{3}$  - |  $\underline{3\ 0}$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 2\ 1\ 6\ 1}$  |  
 khra bo mgon skyobs can de  
 查 吾 (呀), 今

$\underline{6\ 5\ 5\ 6\ 3\ 5\ 3}$  |  $\underline{2\ 3\ 2\ 2\ 1\ 1}$  |  $\underline{1\ 1\ 6\ 5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  
 ring (yaa)  
 助 我 (呀),

$\underline{6\ 5\ 3\ 5\ 3\ 5\ 3\ 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{1\ 2\ 1\ 6\ 5\ 3}$  |  $\underline{5\ 6\ 2\ 5}$   $\underline{3}$  |  
 seng gevi dpav rogs  
 狮 子 一 臂





(卓玛央宗译词 白 曲译配)

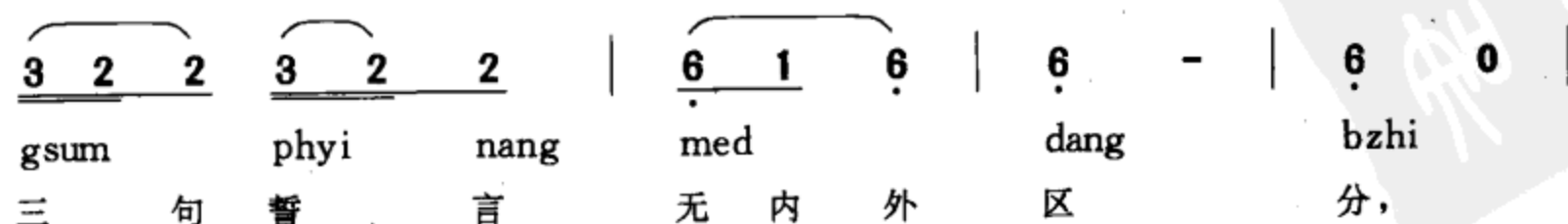
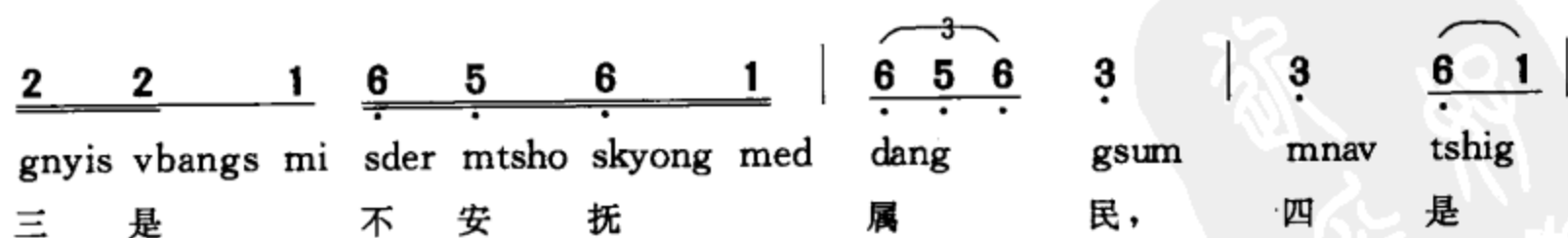
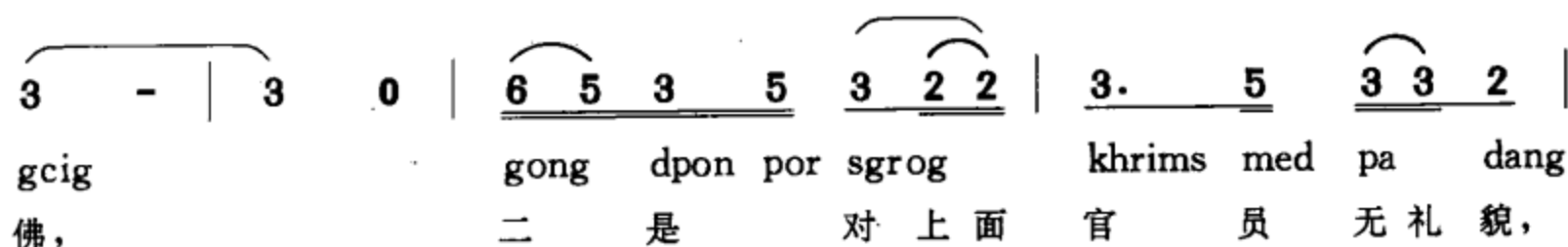
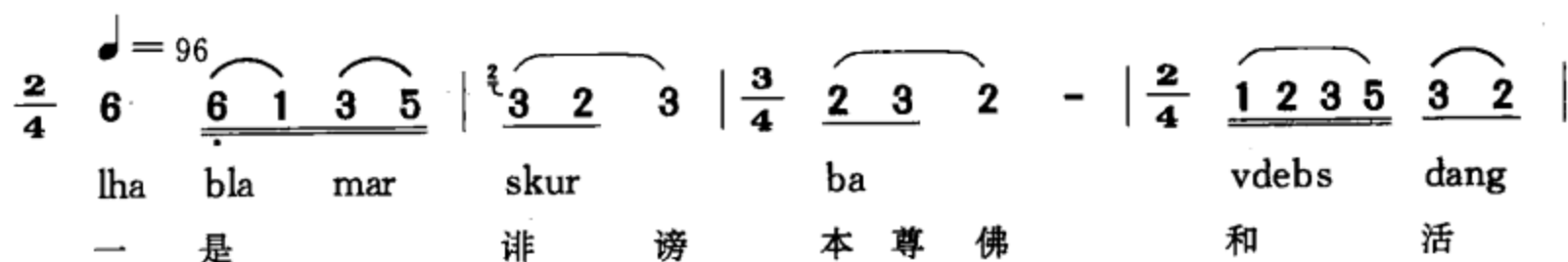
据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 九恶俱全的都城

1 = F

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词





3 5 3 2 3 5 | 5 3 2 3 2 2 3 | 7 2 3 3 |  $\frac{3}{4}$  3 - 0 |

gnyen phu nur brtse skyong med dang lnga  
五 是对兄弟姐妹间缺乏亲情，

$\frac{2}{4}$  2 7 2 3 | 6 5 3 2 | 2 3 2 2 6 1 |

yul lung par mgo mjug med pa dang drug  
六 是 国 家 无 君 臣 民 之 分，

2 6 2 7 5 | 6 6 5 5. 5 | 3 5 3 3 |

mi rgan gzhon la rgya med dang bdun  
七 是 家 庭 无 尊 老 爱 幼 美 德

3 3 | 7 2 7 7. 2 | 3 2 3 5 3 | 3 - |

(呀)， chos dge bavi sems  
八 是 无 佛 法

5 6 5 3 2 7 2 | 3 5 3 | 2 7 6 2 |

rtsa med dang brgyad srog  
和 从 善 从 爱 之 心， 九 是

7 2 7 7 2 3 | 3 2 6 2 | 7 6 5 |  $\frac{3}{4}$  3 5 6 6 1 6 2 1 6 |

dmar gcod spang bya med dang dgu las ngan dgu  
无 不 杀 性 之 应 断， 乃 是 九 恶 具

5 2 3 5 |  $\frac{2}{4}$  5 3 2 2 3 | 1 2 3 2 | 2 2 ||

tshang bavi sa zer (yaa)  
全 的 都 城 都 城 (呀)。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



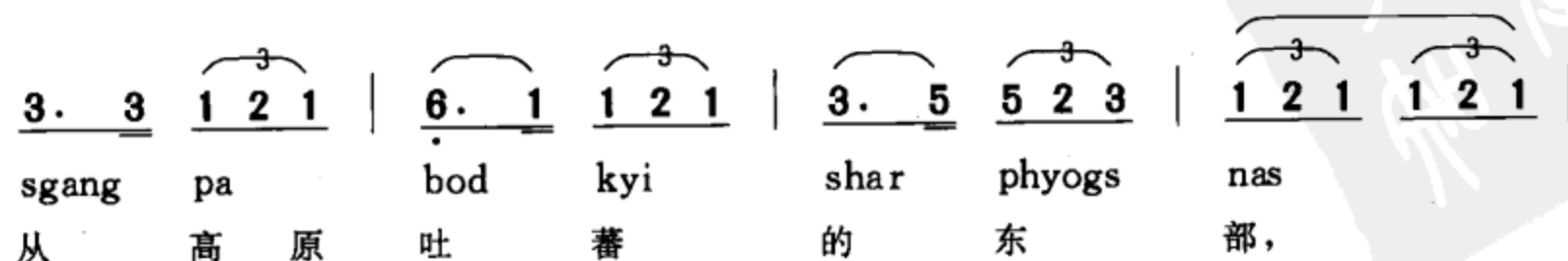
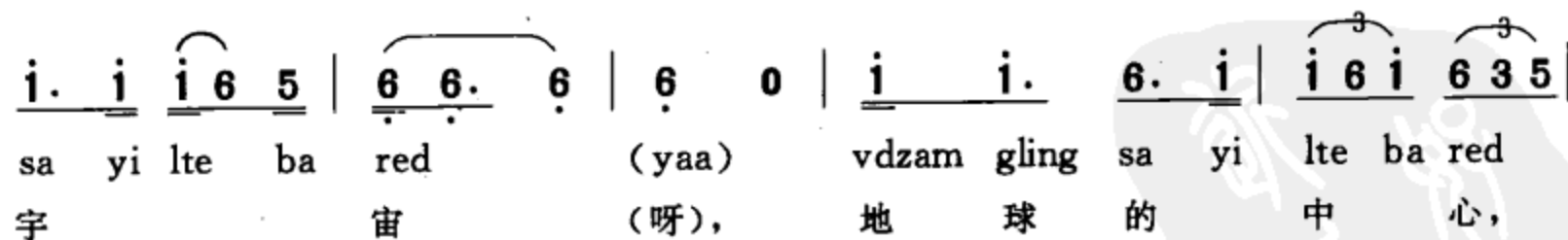
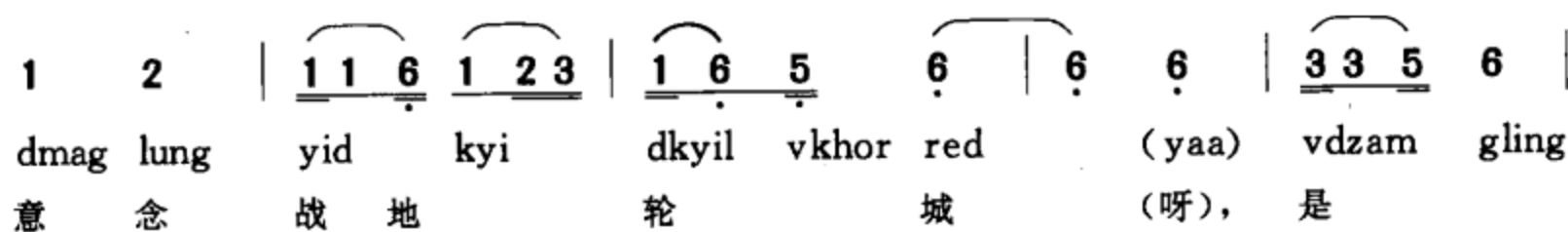
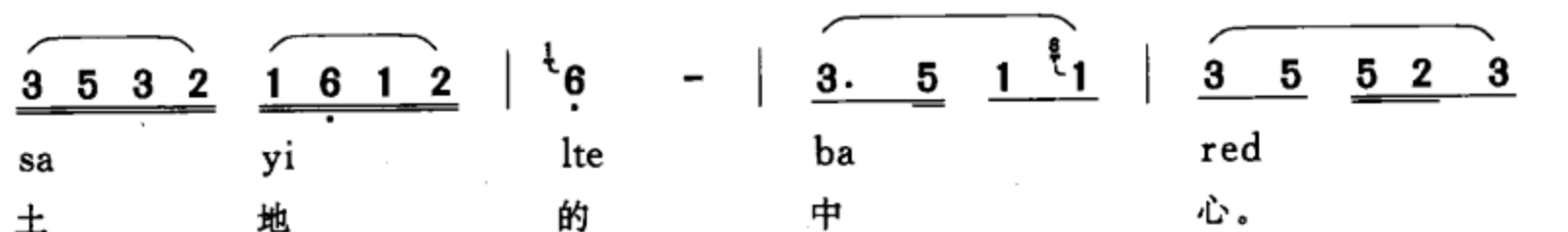
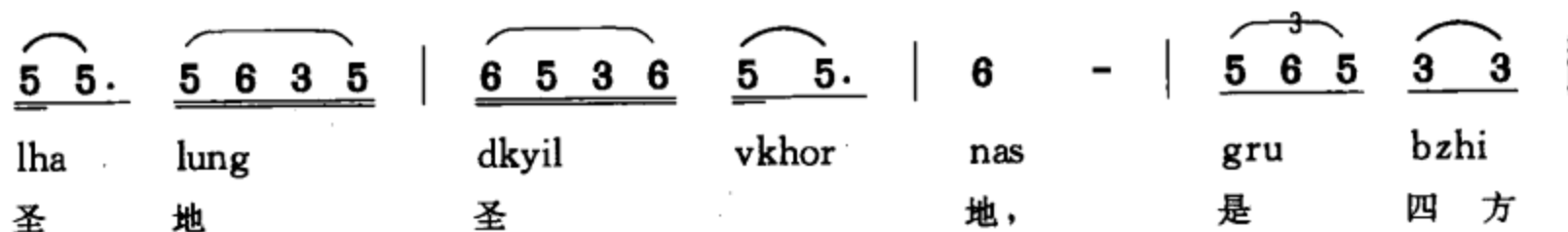
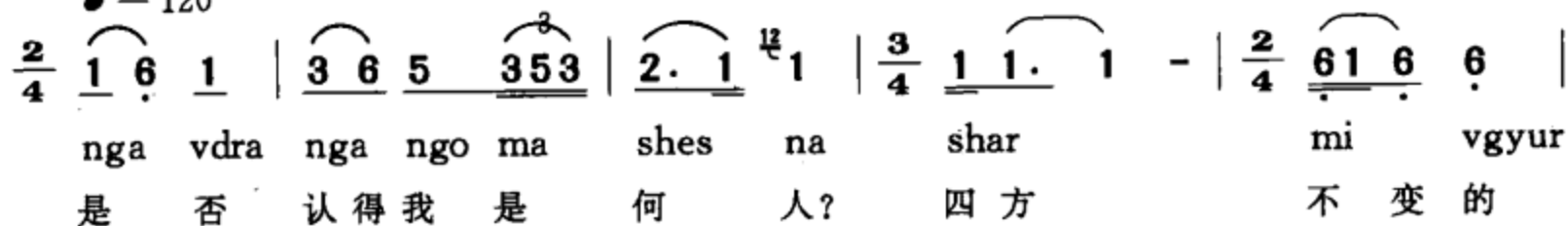
# 不怕理想不圆满

(选自《北方鲁赤马宗》尼蚌唱段)

桑珠演唱  
扎西洛布记谱

1 = E

$\text{♩} = 120$





$\overbrace{6\ 6\ 1}^3$   $\overbrace{3\ 1}$  |  $\overbrace{2\ 1}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $0$  |  $\overbrace{6\ 6}$   $\overbrace{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}}^3$  |  
 bod kyi shar phyogs nas (yaa) lha gling  
 吐蕃的东部(呀)与

$\overbrace{5\ 5\ 3}$   $\overbrace{5\ 5\ 5}$  |  $\overbrace{3\ 5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\overbrace{2\ \dot{1}\ 2}$   $\overbrace{6\ \dot{1}\ 6}$  |  
 dkar povi vgo vdzin la bskal pa  
 初劫形成的同时, 出了个

$\underline{5}$   $\underline{5}$   $\overbrace{5\ 3\ 5}^3$  |  $\overbrace{3\ 5\ 3\ 5}$  |  $\overbrace{6\ 6\ 2\ \dot{1}}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\overbrace{5\ 3\ 5}^3$  |  $\overbrace{3\ 3\ 2}$  |  
 chags dus mnyam chags byas muyam chags byas  
 白岭的领袖领袖

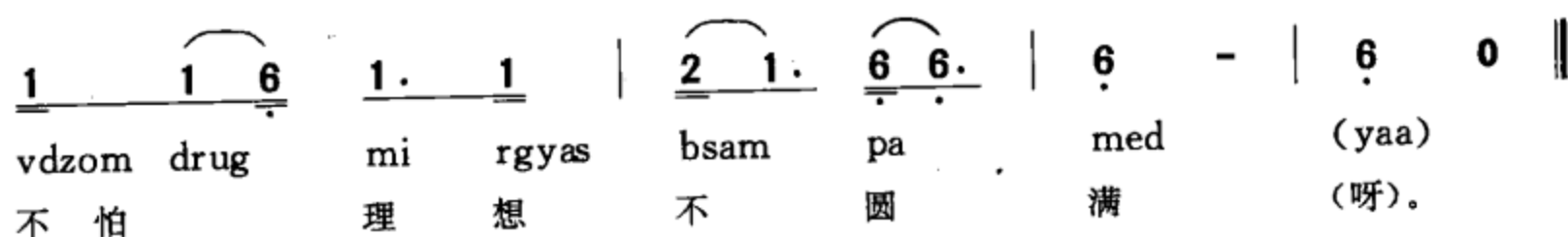
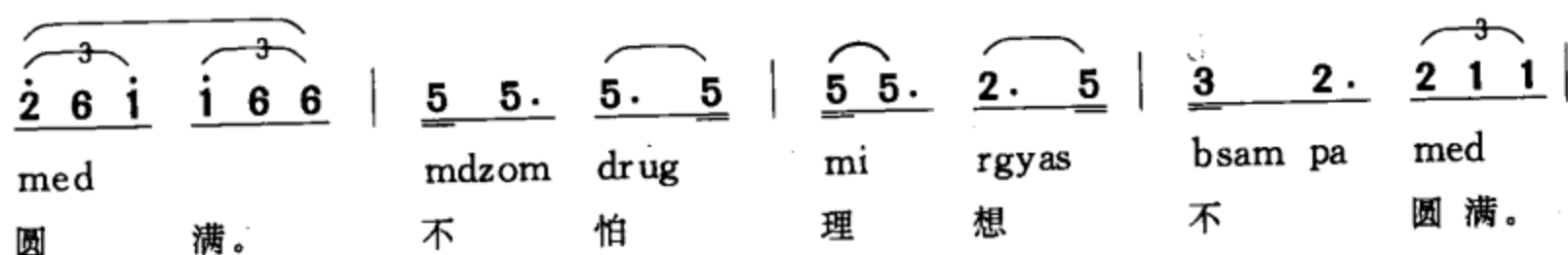
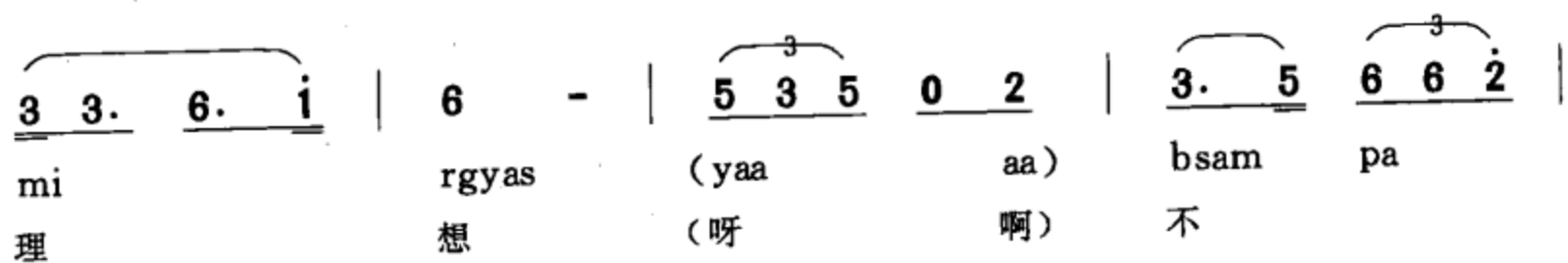
$\overbrace{6\ 6}$   $\overbrace{1\ 3}$  |  $\overbrace{2\ 1}$   $\overbrace{5\ 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$   $0$  |  $\overbrace{\dot{1}\ \dot{1}}$   $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}$  |  
 nyi vbum dpon gyi blon chen la (yaa) dung rgyal  
 大臣尼蚌与(呀)尼臣尼蚌与

$\overbrace{6\ \dot{1}}$   $\overbrace{6\ 5}$  |  $\overbrace{6\ 6}$   $\overbrace{5\ 3\ 5}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$   $0$  |  $\overbrace{6\ 6}$   $\overbrace{\dot{1}\ \dot{3}}$  |  
 dmar yag stag mo la dung rgyal  
 董杰红斑母虎, 大臣尼蚌

$\overbrace{2\ \dot{1}}$   $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\underline{3}$  - |  $\overbrace{\dot{1}\ \dot{1}\ 6\ \dot{1}}$  |  $\overbrace{6\ 6}$   $\overbrace{5\ 3\ 3\ 5}$  |  $\overbrace{3\ 5\ 2\ 3}$  |  
 dmar yag stag mo la  
 与董杰红斑母虎

$\overbrace{1\ 1\ 3\ 3}$  |  $\overbrace{2\ 2}$   $\overbrace{1\ 6\ 1}^3$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$   $0$  |  $\overbrace{\dot{1}\ \dot{1}}$   $\overbrace{6\ 5}$  |  
 stag mo la (yaa) vdzom drug  
 母虎母虎(呀), 不怕





(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

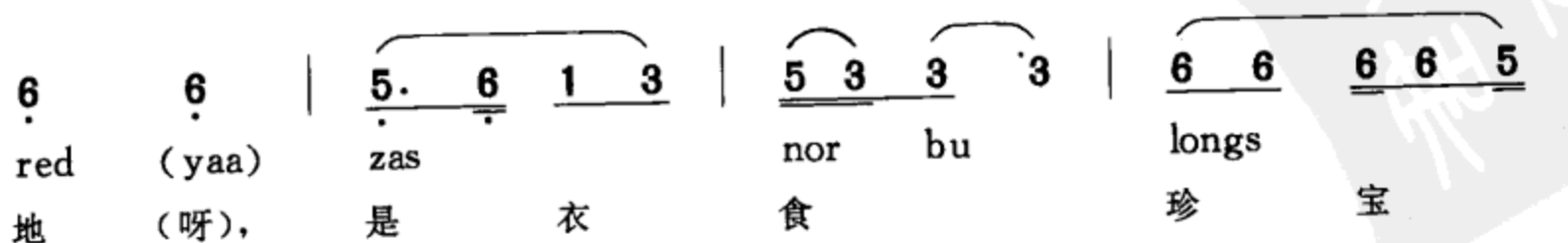
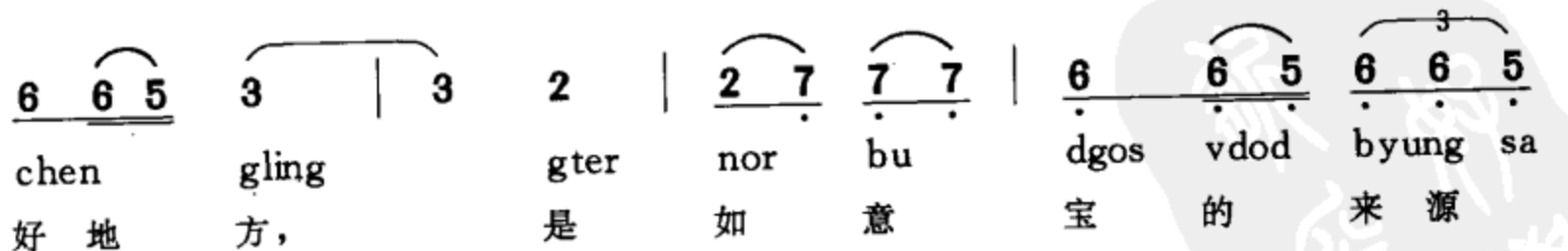
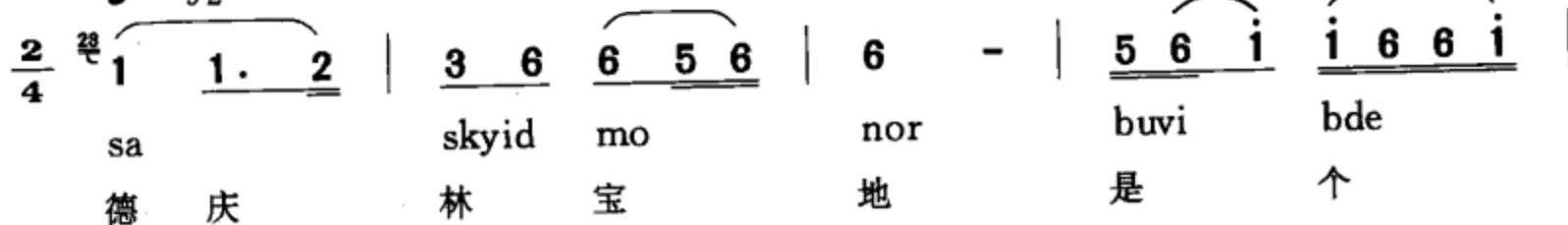
## 同心协商事竟成

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = F

$\text{♩} = 92$





7 6 7 6 | 6 5 | 5. 6 3 5 3 2 | 3 3 2 3 3. | 7 7 5 6 |  
 spyod mdzoms sa red rje rgyal  
 富 足 的 地 方， 富 足 的 地 方

5. 6 7 3 | 3 2 3 3 | 6 5 6 i. 2 | i 6 5 5 6 |  
 blon btsun mo vdzoms sa  
 是 国 王 大 臣 王 后 聚 集 的

i i. i | 2 i 6 6 5 6 | i 5 6 3 5. 6 | 3 3 1 7 2 7 |  
 red gtam snyan movi go  
 地 方， 臣 用 婉 转 的 语

6 1 1 | 1 2 3 6 i. | 2 i. 6 6. | 6 5 3 3 |  
 brda blon pos sprod gtam snyan  
 言 表 意 向， 表

1 2 3 3 5 6 5 | 3. 1 2 1 2 | 3 2. 6 5 6 | 6 - |  
 movi go brda blon pos sprod  
 意 向 表 意 向

渐慢

6 0 | i 6. 6 5 3 5 | 6 - 6 0 |  
 (yaa) cha brtan po  
 (呀)， 慎 重 稳 妥 地

i 2 i 6 6. | 5 3 5 3. 5 | 3 2 3 2 1. 2 | 2 - |  
 lding gzhi blon pos vjon  
 制 定 是 非。



$\overset{\frown}{1\ 2}\ \overset{\frown}{3\ 3\ 5}\ | \overset{\frown}{5\ 5.}\ \overset{\frown}{3\ 2\ 2}\ | \overset{\frown}{3\ 3\ 2}\ 1\ | \overset{\frown}{6\ 2\ 3\ 5}\ |$   
 cha brtan po lhing gzhi blon pos  
 慎 重 稳 妥 地 制 定 是

$\frac{3}{4}\ \overset{\frown}{5\ 2\ 3\ 2}\ 2\ -\ | \frac{2}{4}\ \overset{\frown}{2.}\ \overset{\frown}{3}\ \overset{\frown}{2\ 1\ 6\ 1}\ | \frac{3}{4}\ \overset{\frown}{2}\ \overset{\frown}{3}\ 2\ -\ | \frac{2}{4}\ \overset{\frown}{2}\ \overset{\frown}{3}\ \overset{\frown}{2\ 1.}\ |$   
 vjon (yaa) gros kha mnyam sems kha  
 非 (呀), 同 心 协 商 事

$6\ 5. \ \overset{\frown}{5\ 3.}\ | \overset{\frown}{1\ 1\ 2}\ \overset{\frown}{3\ 3\ 6\ 5}\ | \overset{\frown}{6\ 5\ 5\ 5}\ \overset{\frown}{3\ 5\ 2\ 2}\ | \overset{\frown}{3\ 2\ 1}\ 6\ |$   
 mthun na dgav gros kha mnyam sems (yaa)  
 竟 成, 同 心 协 商 (呀),

$\overset{\frown}{6}\ \overset{\frown}{2\ 5}\ | \overset{\frown}{5}\ \overset{\frown}{3.}\ \overset{\frown}{6\ 1\ 6\ 1}\ | \overset{\frown}{6}\ -\ | 6\ -\ ||$   
 kha mthun na dgav  
 事 竟 成。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 伪装英豪的是占居刺丛的狐狸

(选自《北方鲁赤马宗》大臣唱段)

桑 珠演唱  
扎西洛布记谱  
益西旺姆记词

1 = C

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}\ \overset{\frown}{2\ 2\ 3}\ \overset{\frown}{6\ 1\ 5\ 1}\ | 6\ -\ | \overset{\frown}{5\ 6\ 5\ 6\ 3}\ 3\ | \overset{\frown}{3\ 5}\ \overset{\frown}{6\ 1}\ \overset{\frown}{1\ 6.}\ |$   
 mi mgyogs mgyogs mdog byed mi  
 假 装 飞 速 的

$\overset{\frown}{5\ 6\ 5\ 6}\ \overset{\frown}{6\ 5\ 3}\ | \overset{\frown}{3\ 2}\ 1\ 2\ \overset{\frown}{3\ 3}\ | \overset{\frown}{2}\ \overset{\frown}{2}\ \overset{\frown}{6}\ 6\ |$   
 de rta gsar sga srab gtod nyin red  
 人, 是 初 备 鞍 辔 的 小 马。



$\frac{3}{4}$  6 6 1 5 3 2. 2 |  $\frac{1}{4}$  6 | 6 |  $\frac{3}{8}$  6. | 5 3 |  
 mi shes shes mdog byed mi  
 不 懂 不 懂 装 懂 的

$\frac{2}{4}$   $\overset{t}{3}$  - | 3. 5 6 2 | 6 5 6 5 3 3 2 1 2 3 | 2 - |  
 de sgo rgyab sgo rgyab g.yon  
 人, 是 站 立 门 后

$\overset{t}{6.}$  5 3 5 3 5 3 | 3 - | 3 - | i 6 6  $\overset{t}{i}$  6 5 | 6 5 6 5 3 5 3 |  
 movi gral bkod (yaa) gral bkod red  
 门 后 的 (呀) 女 仆。

3 2 2 6 1. 2 | 3 3 5 3 0 1 2 | 6 6 1 6 | 6 - |  
 mi mtho mtho vdod byed mi de  
 伪 装 高 贵 的 人,

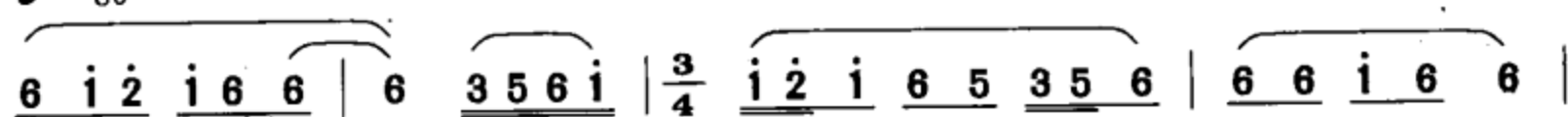
5 3 5 6 6 i 6 | 6 - | 6  $\overset{t}{3}$  | 5 6 5 3 3 5 |  
 rgyu med sprang povi  
 是 无 财 无

3 - | 6 i 2 i 6 6 3 | 5 6 5 3 3 3 | 3 6 6 i |  
 bu mo red mi  
 财 乞 丐 的 女 儿。 伪

6 3 5 3 | 3 1 3 2 | 1 6 1 2 1 6 | 6 - |  
 dpav btsan vdod byed mi de  
 装 英 豪 的 人,



♩ = 80



wa

mos

tsher

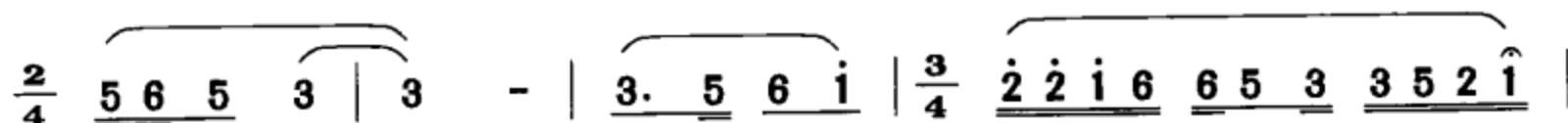
ra

是

占

居

刺



bzung

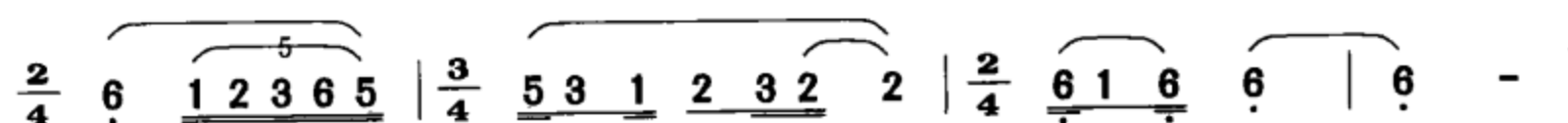
nyin

red

丛 的

狐

狸。



mi

dpav

btsan

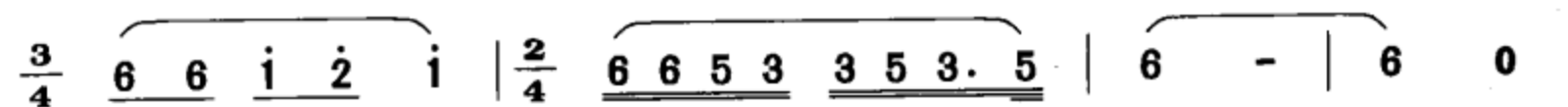
vdod

伪

装

英

豪



byed

mi

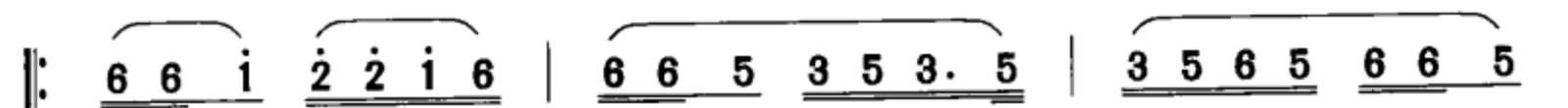
de

伪

装

英

豪，



wa

mos

tsher

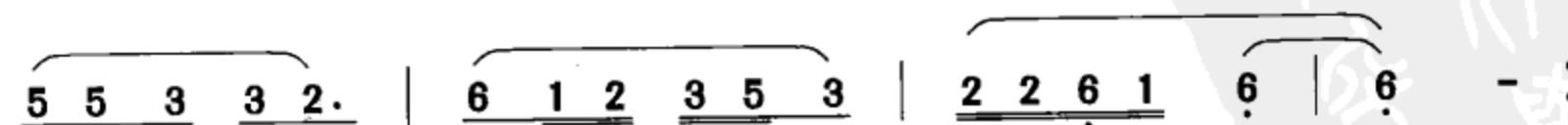
ra

是

占

居

刺



bzung

nyin

red

丛 的

狐

狸。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2000年白曲于拉萨的采风录音记谱。

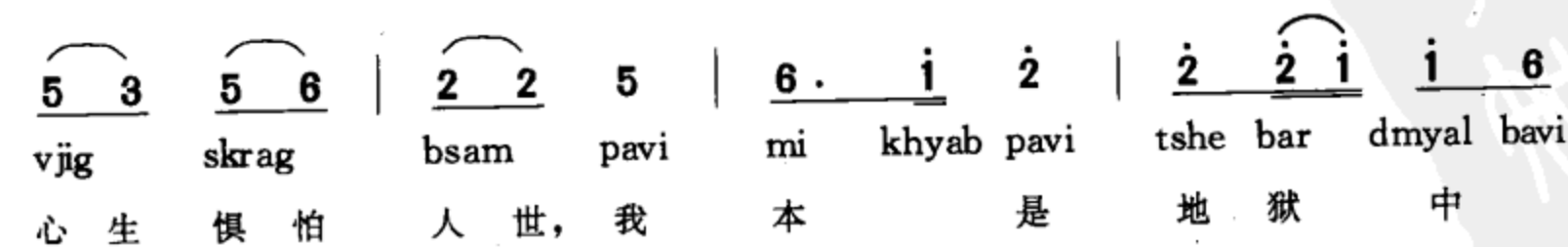
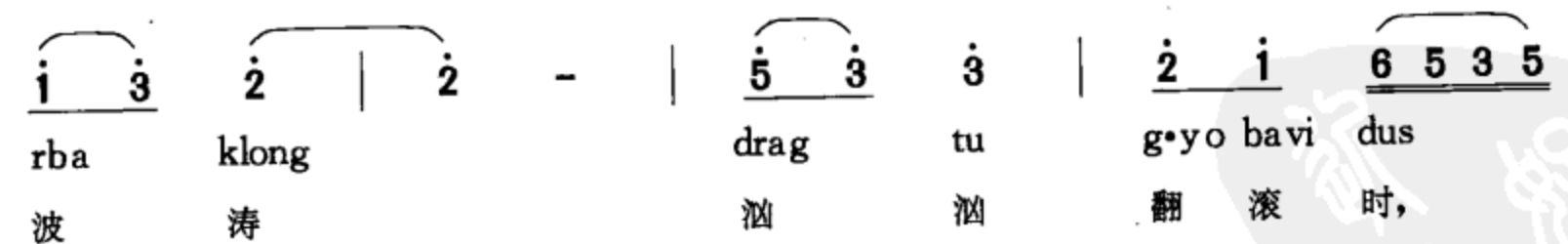
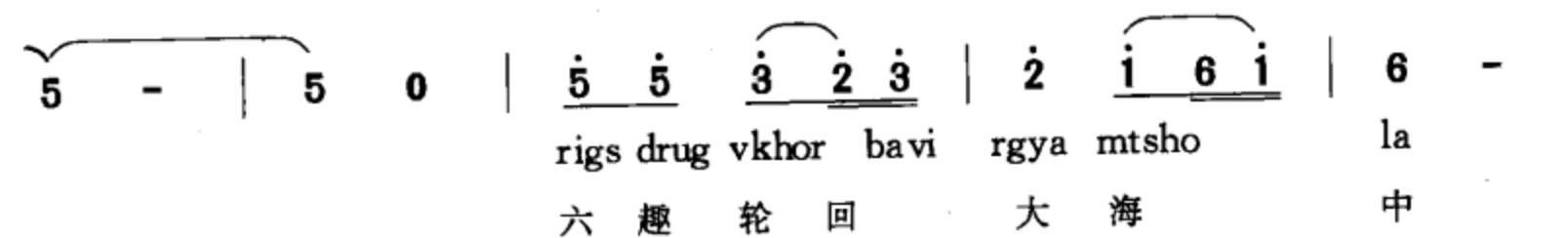
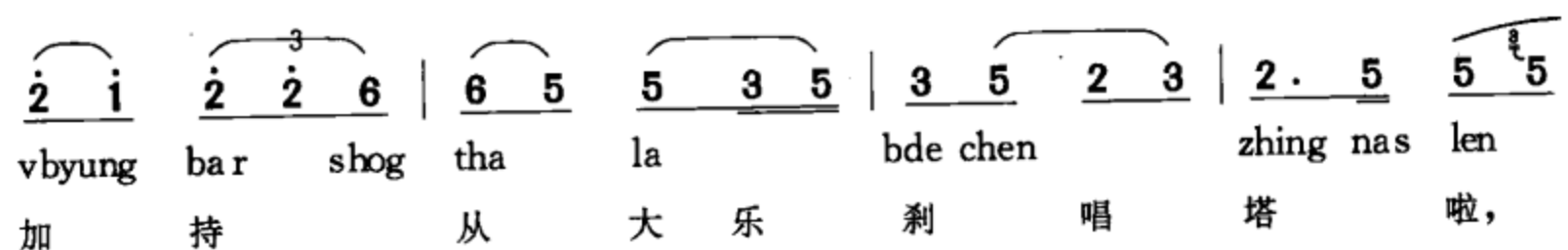
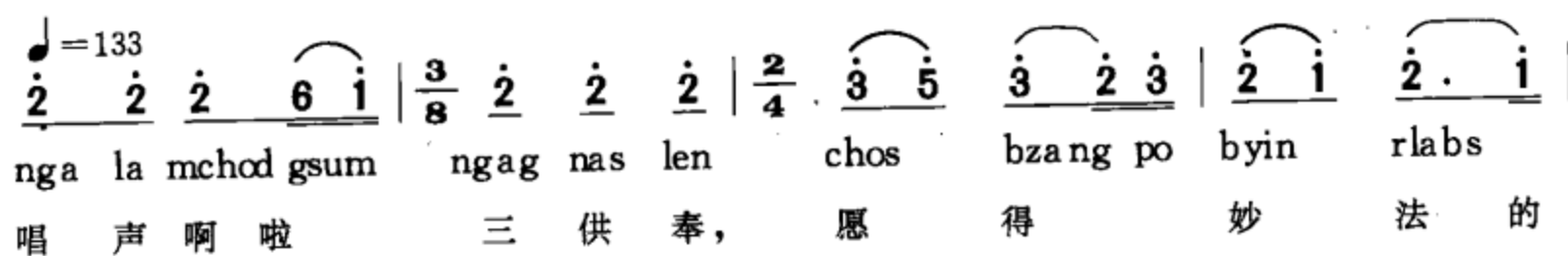
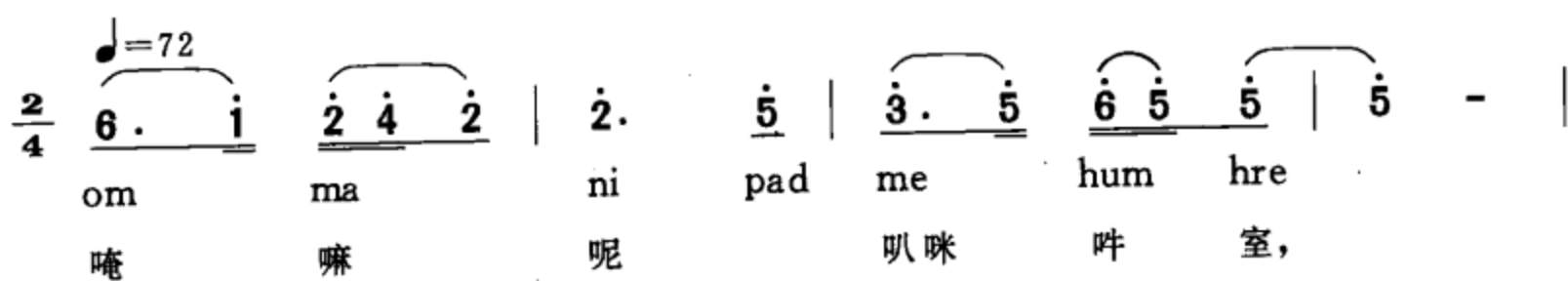


# 唱声啊啦三供奉

1 = A

(选自《唱给五部佛母》唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





5 5 5. | 5 - | 5 - | 5 0 | 2̣ 2̣. | 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ |  
 last she red tshur la bltas  
 业 寿, 若 回

$\frac{3}{4}$  2̣ - - |  $\frac{2}{4}$  5̣ 5̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 5̣ 6̣ | 5̣ 5̣ 3̣ 6̣. 1̣ |  
 na vjig rten mi yul red bar srid pa  
 愿 人 世 间, 对 此 必

6̣ 5̣ 3̣ 2̣ | 5̣ 6̣ 6̣ | 6̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 3̣ 5̣ |  
 vdi yi chags lugs la dgav zer le snying kha  
 有 形 情 说 喜 心 神

2̣ 5̣ | 5̣ - | 5̣ - | 5̣ 0 | 5̣ 5̣. | 3̣ 2̣ 1̣ |  
 mi vkhrug te vdug zer  
 未 错 乱, 谓

2̣ - | 2̣ 4̣ 5̣ 6̣ 5̣ 5̣ | 5̣ 5̣ 5̣ 3̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 1̣ | 6̣ - | 6̣ - |  
 na s ma sru glu len pa  
 苦 姨 母 在 唱 歌,

5̣ 5̣ 3̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 5̣ 5̣ | 6̣ 5̣ 2̣ |  $\frac{3}{4}$  5̣ 6̣ 5̣ - |  
 lha bla ma yod na gzigs ran red  
 是 天 喇 嘛 该 关 照,

$\frac{2}{4}$  5̣ 3̣ 5̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 1̣ 6̣ 6̣ |  $\frac{3}{4}$  5̣ 6̣ 5̣ 3̣ |  $\frac{2}{4}$  5̣ 3̣ 5̣ 6̣ 1̣ 2̣ |  
 skyabs dkon mchog yod na mgon ran red bde skyid  
 若 有 三宝 该 保佑 若 幸福



$\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{2} \dot{1} 6 \dot{1}}$   $\underline{5 \ 6 \ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $2 \ \underline{5 \ 6}$  |  $5 \ 0$  |  $\dot{2} \ \underline{\dot{5} \ \dot{6}}$  |  
 yod na gtong ran red ma vgog zavi  
 该 赐 予, 告 萨

$\dot{5} \ \underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2}}$  |  $\dot{2} \ 0 \ \dot{2}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ \dot{1} \ 6 \ 5}$  |  $6 \ -$  |  $6 \ 0 \ 6$  |  
 sems chung khra vkhrug vdi dus  
 小 心 此 激 动, 并

$\underline{6. \ \dot{1}}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{3} \ \dot{5}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ 6}$   $\underline{5 \ 6}$  |  $\frac{2}{4}$   $5 \ \underline{2 \ 2.}$  |  $\underline{5 \ 6} \ 5$  |  
 rtag tu mtho vdod ma ma red ma red  
 不 愿 意 见 发 生, 发

$5 \ -$  |  $5 \ -$  |  $\dot{2} \ \dot{2}.$  |  $\dot{2} \ \underline{\dot{5} \ \dot{3} \ \dot{5}}$  |  $\dot{2} \ \underline{\dot{3} \ \dot{3}}$  |  
 de chu rlung brag la brgyab pavi  
 生, 男 刹 家 乡 是

$\underline{\dot{2} \ 6 \ \dot{1}}$  |  $6 \ -$  |  $6 \ 0 \ \dot{5}$  |  $\underline{\dot{3} \ \dot{5}}$   $\underline{\dot{3} \ \underline{\dot{2} \ \dot{3}}}$  |  $\underline{\dot{3} \ \dot{2}}$   $\underline{\dot{1} \ 6.}$  |  
 dus la brag rgan dbyar chu vkhyugs se  
 此 地 野 兽 怒 吼

$5 \ \underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}$  |  $5 \ \underline{3 \ 5}$  |  $3 \ 0$  |  $2 \ \underline{5 \ 6}$  |  
 grags lung rlung de chu la  
 声 隆 隆, 鬼 魅

$\underline{6. \ \dot{1}}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1}.}$  |  $\dot{2} \ -$  |  $\dot{5} \ \dot{5}$  |  $\dot{2} \ \underline{\dot{2} \ \dot{1}}$  |  
 rgyab pavi dus chu yis  
 号 声 喧 器 瀑 流,



$\underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{3.} \quad \underline{5} \quad \dot{1} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad 5 \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad |$   
 a tsha a ru zer sa rdo  
 撞 击 岩 石 时, 老 岩 夏 汛

$5 \quad 5 \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 0 \quad | \quad \dot{2} \quad - \quad |$   
 nyil ba yul dang vdra  
 马 上 鸣, 巨 风

$\underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{6}} \quad | \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{2} \quad \dot{2} \quad \dot{1}} \quad | \quad \underline{\dot{1} \quad \dot{2} \quad 6 \quad \dot{1}} \quad 6 \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad \dot{2} \quad |$   
 bu mo kher vkhyams vdi  
 刮 到 水 面 时, 河

$\frac{3}{4} \quad \underline{\dot{2}} \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{2}} \quad \underline{\dot{2}} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \dot{1} \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \quad 2 \quad 5 \quad |$   
 chur lung chu la brgyab pavi dus chu la bsgyab pavi  
 里 的 水 发 出 哎 哟

$5 \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 6 \quad \underline{\dot{2}} \quad | \quad \underline{\dot{2}} \quad \underline{5} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{3}} \quad |$   
 dus chu yis a tsha  
 声, 土 石 坍 塌

$\underline{\dot{2}} \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \dot{5} \quad \underline{\dot{5}} \quad \underline{\dot{3}} \quad \underline{\dot{2}} \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{2}} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{\dot{2}} \quad |$   
 a ru zer sa rdo nyil pa yuld ang vdra  
 为 平 地, 似 我 女 子 孤

$\underline{\dot{2}} \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad - \quad | \quad 5 \quad 0 \quad ||$   
 nga vdra bu mo kher vkhyams de  
 飘 零 孤 飘 零。

(王世镇译词 白 曲译配)

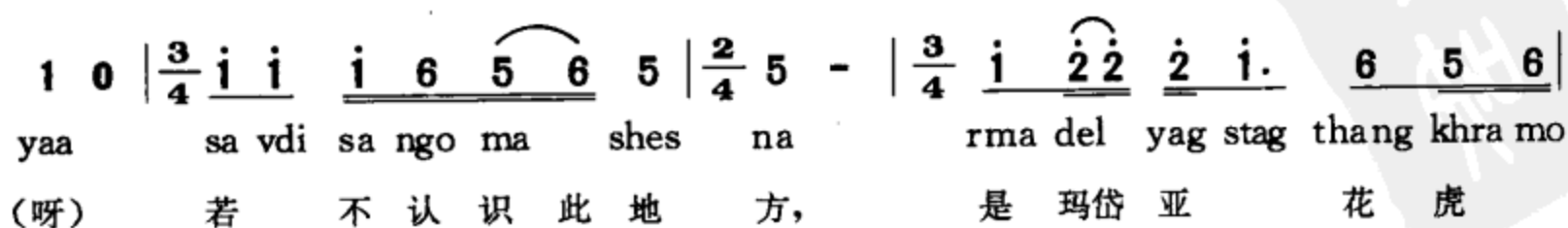
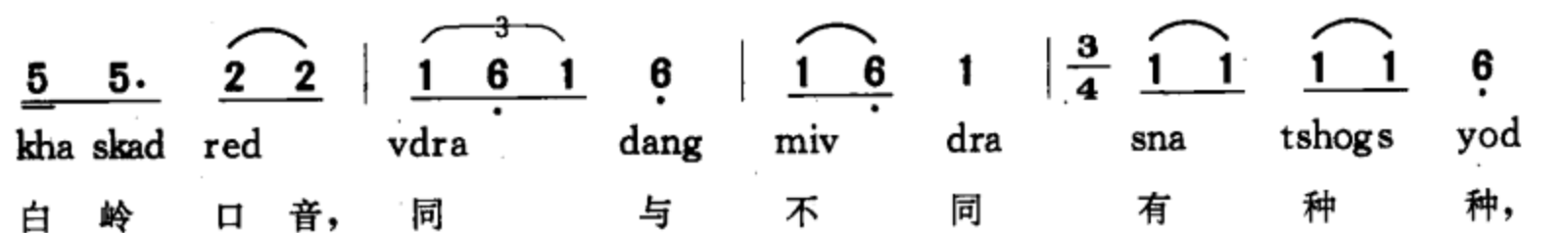
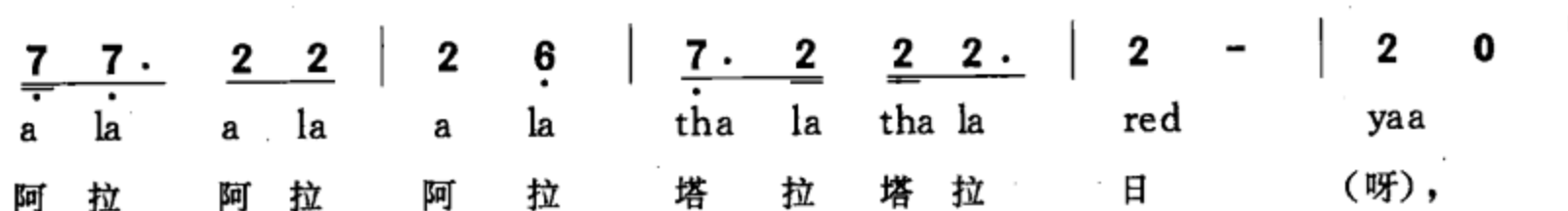
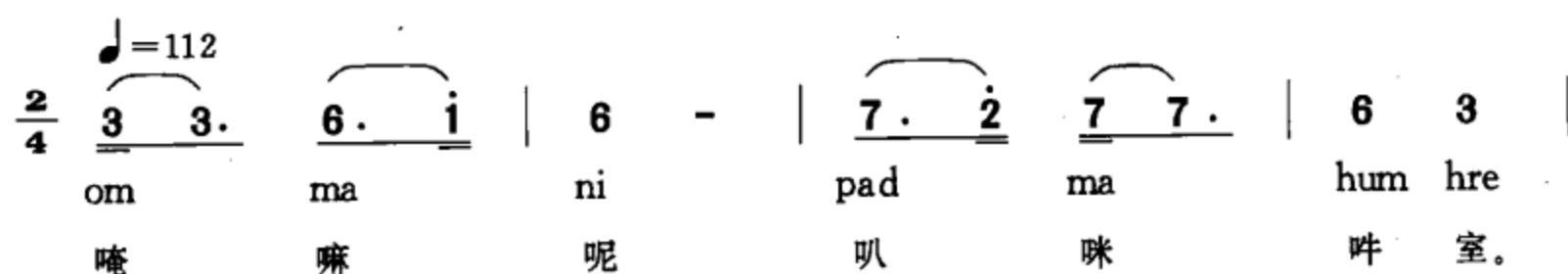
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 嘉察妙音天女音调六变化(一)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = <sup>1</sup>C





$\frac{2}{4}$  5 - | 5 - | 0 i 6 i. | 6 5 6 5 5 | 1 1 1 2 1 |  
 red stag phrug khrag gis bzi  
 原, 如 虎 未 死 绷

$\frac{1}{4}$  1 6 1 6. 6. | 1 2 2 3 |  $\frac{3}{4}$  5 5 1 1. 2 |  $\frac{2}{4}$  1 1. |  $\frac{3}{4}$  1 - - |  
 vdra red (yaa) rma lung lha lung dkar mo la  
 活 皮,(呀) 犹 如 虎 子 沉 迷 血

$\frac{2}{4}$  1 0 0 | i 6. i 5. | 6 5 6 | 5 4 2 2 4 5 | 5 - | 5 - |  
 (yaa) lha lung sgo mo phye vdra yod  
 (呀), 犹 如 天 界 门 大 开,

i 6. 6 5 6 |  $\frac{3}{4}$  5 5 1 1 6 1 1 |  $\frac{2}{4}$  1 - | 1 1 5 |  
 sangs rgyas stong gi gdan sa red bla mas  
 是 千 佛 尊 住 锡 地, 是

$\frac{3}{4}$  1 2 1 1 6 1 1 |  $\frac{2}{4}$  1 - | 1 1 0 | 5 5 5 2 3 |  
 chos bskor sa red (yaa) dpon pos  
 上 师 轮 法 轮 地 (呀), 是 法 官

5 i i 5. | 0 2. 3 | 5 - | i i 2 i 6. | 6 6 5 5 |  
 khr ins rwa vtshogs sa red dpav bos mdav rwa  
 开 庭 地, 是 英 雄 会 靶

$\frac{3}{4}$  2 1 2 1 2 1 6 | 5 5 1 2 2 1 |  $\frac{2}{4}$  1 1. | 1 - |  
 vtshogs sa red sgor vkhyil le tshogs yi gral mgo nas  
 场 地, 圆 圆 集 会 中 排 头



$\frac{3}{4}$  1 1 0 0 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\dot{1}} \dot{1} \dot{1}$  6 5 6 |  $\frac{3}{4}$  5  $\dot{1}$  5 6 5 3 |  $\frac{2}{4}$  5 - |  
 so yaa g•yas gral gral gyi gral vgo red  
 (呀), 是 右 一 列 的 首 座,

6  $\overset{3}{\dot{1}} \dot{1} \dot{1}$  | 5 6 5 5 |  $\overset{3}{2} \dot{1} 2$  1 6 | 6 6 1. 6 |  
 dngul khri kham pavi steng nas pho nga vdra  
 褐 色 至 上 银 座 上 我 是 何 人

$\frac{3}{4}$  1 2 1 1. 0 |  $\frac{2}{4}$  5 1 | 1 - | 1 1 0 |  
 nga ngo ma shes ma shes na (yaa)  
 不 知 晓, 不 知 晓 (呀),

0  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6 5 6 5  $\dot{1}$  | 6 5 2 3 | 5 - |  
 khra bo gling gi spyan mig red  
 我 是 花 花 岭 的 眼,

5 - |  $\dot{2} \dot{2} \dot{1}$  |  $\overset{3}{\dot{2} \dot{2} \dot{1}}$  6 5 6 |  $\dot{1} \dot{1} \dot{1}$  6 5 |  
 spyan mig nang gi a vbras  
 眼 睛 之 中 的 瞳

3 5 2 3 |  $\overset{3}{4} 4 6$  1 6 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}$ .  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$ . 0 |  $\frac{2}{4}$  5 1. 2 |  
 red zang khog snying gi dran pa red (yaa) dran pa  
 人, 是 铜 腔 心 的 念 根, (呀) 是 念 根

1 2. 1 6 | 1 2. 1 | 1. 1 1 |  $\frac{3}{4}$  1 - - |  
 nang mi mkhris snying red  
 中 的 胆 精,



$\frac{2}{4}$  5 5 5 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 5 6 |  $\frac{2}{4}$  5 - |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 5 6 5 0 |  
 mkhris snying nang gi snying bcud la ka li spyang mig  
 是 胆 精 中 的 结 晶 就是 颇 骨

$\frac{2}{4}$  2 5. 6 | 5 - | 5 - |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 5 6 |  
 dmar po red gling dkar vdzoms pavi  
 红 眼 睛, 白 岭 聚 会 中

5 4 2 0 |  $\frac{3}{4}$  6 6. 1 6 0 |  $\dot{1}$  2  $\dot{1}$  1 6 1 |  $\frac{2}{4}$  1 - |  
 snying bcud la ya med rgya tsha zhal dkar zer  
 精 英 名 无 匹 嘉 察 协 噶,

$\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  1 6 2 |  $\frac{2}{4}$  5. 6  $\dot{1}$  6 | 5 5. 2 3 | 5 - |  
 glu vdi glu ngo ma shes na  
 若 熟 悉 此 歌 曲,

$\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  3. |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 5 5 3 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}$  6 5 5 2 |  
 rgya tshavi dkar mo dr ug vgyur red  
 是 嘉 察 妙 音 天 女 音 调 六 变 化,

$\frac{2}{4}$  1 2 2 2 |  $\dot{1}$  6 1 6 1 |  $\frac{3}{4}$  2 5  $\dot{1}$  6 |  
 glu ngo ma shes na rgya tshavi dkar  
 若 不 熟 悉 此 曲 是 嘉 察 妙 音

$\frac{2}{4}$  5 3 2 0 | 6 1 2 1 1 | 1 - | 1 1 0 ||  
 mo drug vgyur red (yaa)  
 天 女 音 调 六 变 化 (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 嘉察妙音天女音调六变化(二)

1 = <sup>b</sup>A

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 126 - 132$   
 $\underline{1 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 2} \quad | \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2} \quad - \quad |$   
a la a la a la red a la red  
阿 拉 阿 拉 阿 拉 日, 阿 拉 日。

$\underline{1 \quad 2} \quad \underline{6 \quad 1} \quad | \quad \underline{1 \quad 2} \quad \underline{6 \quad 1} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{0} \quad |$   
tha la tha la tha la tha la gling gi glu  
塔 拉 塔 拉 塔 拉 塔 拉 是 岭 曲,

$\underline{2} \quad \underline{2 \quad 5} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{2} \quad \underline{1 \quad 6} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{0} \quad |$   
ma gzhi khra mo gling dkar la  
本 来 白 净 花 岭 中,

$\underline{6} \quad \underline{6 \quad i} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 2} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{1 \quad 6} \quad \underline{6} \quad \underline{0} \quad |$   
glu gcig mi gcig sna tshogs red  
唱 法 不 一 有 多 种,

$\frac{2}{4} \quad \underline{3 \quad 5} \quad \underline{6} \quad | \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{2 \quad 3} \quad \underline{1 \quad 2} \quad | \quad \underline{2} \quad - \quad |$   
pho rab glu zhig len le de  
好 汉 所 唱 此 歌 曲,

$\underline{1 \quad 2} \quad \underline{1 \quad 2} \quad | \quad \underline{2 \quad 1} \quad \underline{6 \quad 1} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{6} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{6} \quad \underline{0 \quad 0} \quad |$   
dgav bzhin vdzom bzhin mtshar bzhin len  
欣 然 优 美 调 完 备,



1 =  $\sharp C$   
 $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6 - |  $\dot{1}$  6. | 6 - | 6 - |  
 len na drug vgyur rgyud nas len  
 唱 就 以 音 六 变 唱，

6 - | 6 - | 6 - | <sup>稍慢</sup> 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 6 |  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  |  
 glu drug vgyur vdra zhig ma  
 不 唱 音 调 六

6 6  $\dot{1}$  6 | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6  $\dot{1}$  |  
 blangs na skye pho rab khog rgya  
 变 化， 就 是 好 汉 气

6  $\overbrace{6\ 5\ 5\ 3}^3$  | 6  $\underline{5\ 5.}$  |  $\overbrace{6\ 6\ 5}^3$  5 | 3 3 |  
 med le red rta rgyug na mgyogs dar len le  
 量 小， 赛 马 为 夺 锦 旗

3 - | 6  $\underline{5\ \dot{1}}$  | 6 6 | 6 - | 6 - |  
 rgyug mgyogs dar len le rgyug  
 跑， 为 夺 锦 旗 跑，

<sup>还原</sup>  
 $\underline{6\ 6.}$   $\dot{1}$  |  $\underline{6\ \dot{1}}$  6 |  $\underline{6\ \dot{1}}$  6 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ \dot{1}}$  6 6 |  
 rta mgyogs pa thang la ma rgyug na rgyug rfsal shugs chen  
 快 马 不 在 平 地 跑， 不 显 大 力

$\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{1}}$  6 | 6  $\underline{6\ \dot{1}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ \dot{1}}$  6 5 |  
 med le red zas bzav na  
 奔 跑 势， 口 若



$\frac{2}{4}$  5 4. | 4 4 5 | 5 4 4 | 2 2. |  
 sha mar thud gsum bzav zas bcud  
 不 吃 营 养 食, 酥 油

1 6 1 | 6. 1 | 3 3 | 3 5 6 7 |  
 chen kha la ma bzas  
 肉 类 和 酪

6 - | 6 - | 6 5 5 5 | i i. | 2 2 i |  
 na dpav dpung pavi vgro stangs shugs  
 糕, 耀 武 扬 威 气

6 6 i | 6 6 i |  $\frac{3}{4}$  i i i |  $\frac{2}{4}$  2 i 0 |  
 rtsa nyams las gru bzhi byin rlabs  
 势 衰, 周 身 形 不 成

6 6 i | 6 - | 6 - | 6 0 | 6. i | 6 - |  
 mi vkhor red de bzhin  
 威 势, 如 是

2 i | i 2 i | i 2 i | 6 i | 6 6. 0 |  
 gling gi len lugs la glu vdi  
 歌 曲 咏 唱 规, 此 歌

6 6 i | 6 i 6 | 6 6 i | 6 6 6 |  
 vdra glu ngo ma shes  
 便 是 嘉 察

$\frac{3}{4}$  3 5 5 0 | 3 5 5 5 4 |  $\frac{2}{4}$  5 4 5 | 2 2. 0 |  
 na dpav rgya tshavi dkar mo drug vgyur red  
 的 妙 音 天 女 音, 六 变



6. 1 | 3 6 5 |  $\frac{3}{4}$  6 i 6 6 |  $\frac{2}{4}$  2 2 i | 6 6 i |  
 sa gar yin gar yin len le  
 不 在 任 何 地 方

6 - | 6 - | 6 - |  $\frac{3}{4}$  2 2 i |  $\frac{2}{4}$  2 2 6 i |  
 min gzav skar dus tshod  
 唱, 是 在 吉 日

6 6 i | 6 - | i 6 6. |  $\frac{3}{4}$  6 i 6 i 0 |  
 bzang dus len gong dpon po dbu vphang  
 良 辰 唱, 长 官 威 望

$\frac{2}{4}$  6 6 i | 6 - | 6 - | 5 3 5 5 | 3 3 5 |  
 mtho nyin len lha bla ma mjal dar  
 高 时 唱, 是 向 天 王 喇 嘛

$\frac{3}{4}$  3 3 5 3 | 2 - - | 6 1 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 5 3 |  
 phul nyin len (yaa) gnas mtshar mo bu mo  
 献 哈 达 (呀), 美 丽 少 女 走

5 5 3 | 3 5 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3 5 3 3 |  $\frac{2}{4}$  3 5 3 |  
 chas nyin len glu len na ya rab  
 时 唱, 唱 歌 要 唱 高

3 3 6 | 6. 1 | 3 5 | 0 5 3 | 3 5 3 |  
 rgyud nas len gtam bshad na  
 尚 类, 说 话 鼓 起



$\overbrace{3 \ 5 \ 3}$  |  $\overbrace{3 \ 3 \ 6 \ 6}$  - |  $\frac{3}{4}$  3 3 3 |  
 snying stobs rgyud nas bsha d  
 勇 气 讲, 勇 气 讲

$\frac{2}{4}$   $\overbrace{5 \ 5 \ 3}$  |  $\overbrace{3 \ 5}$  3 |  $\overbrace{2 \ 1}$  |  $\overbrace{6 \ 1}$  |  
 za s bzav na longs spyod  
 进 食 应 当 会 品 尝,

$\overbrace{3 \ 6 \ 1}$  | 6 - | 6 - | 6 - |  $\overbrace{6 \ 2}$  |  
 longs spyod rgyud  
 品 尝, 进 食

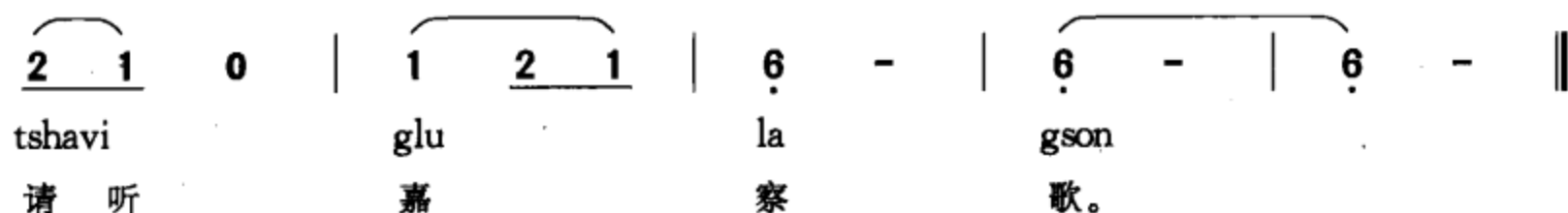
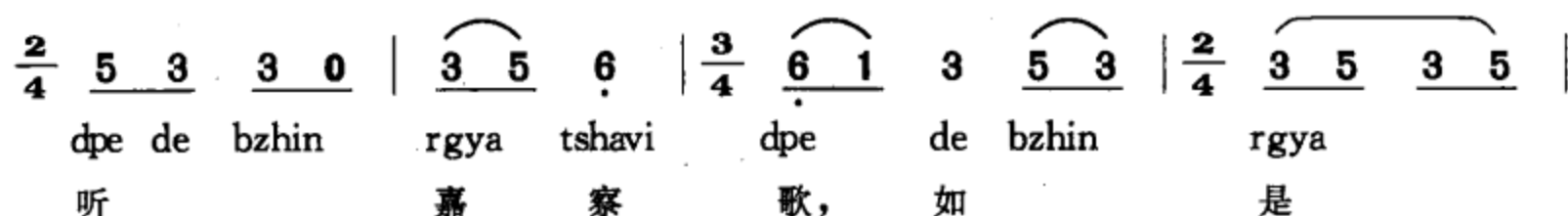
$\overbrace{1 \ 6 \ 1}$  |  $\overbrace{6 \ 6}$  |  $\overbrace{5 \ 5}$  0 |  $\overbrace{3 \ 3 \ 5}$  |  $\overbrace{3 \ -}$  |  
 nas bzav rgyud nas bzav  
 应 当 会 品 尝, 品 尝,

$\frac{3}{4}$  3 - - |  $\overbrace{2 \ 2 \ 1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{1 \ 6}$  |  $\overbrace{1 \ 1 \ 6}$  |  
 dpe de bzhin rgya tshavi  
 如 是 请 听

$\overbrace{6 \ 1}$   $\overbrace{6 \ 5}$  | 6 - | 6 - |  $\overbrace{5 \ 6 \ 5}$  |  $\overbrace{3 \ 3 \ 5}$  |  
 glu la gson zas bzav na  
 嘉 察 歌, 进 食 应 当

$\overbrace{3 \ 5}$   $\overbrace{6 \ 2}$  |  $\overbrace{1 \ 6}$  6 |  $\overbrace{6 \ 1 \ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{1 \ 1 \ 6}$  |  $\overbrace{5 \ 3 \ 6}$  |  
 longs spyod rgyud nas bzav dpe de bzhin  
 会 品 尝, 如 是 请





(王世镇译词 白 曲译配)

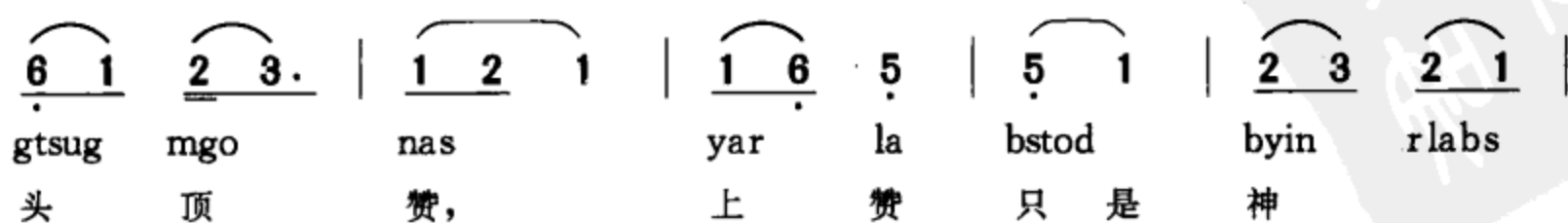
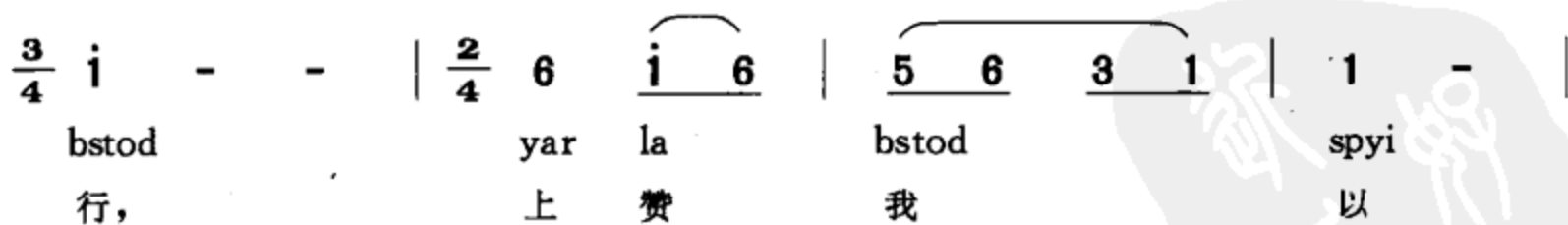
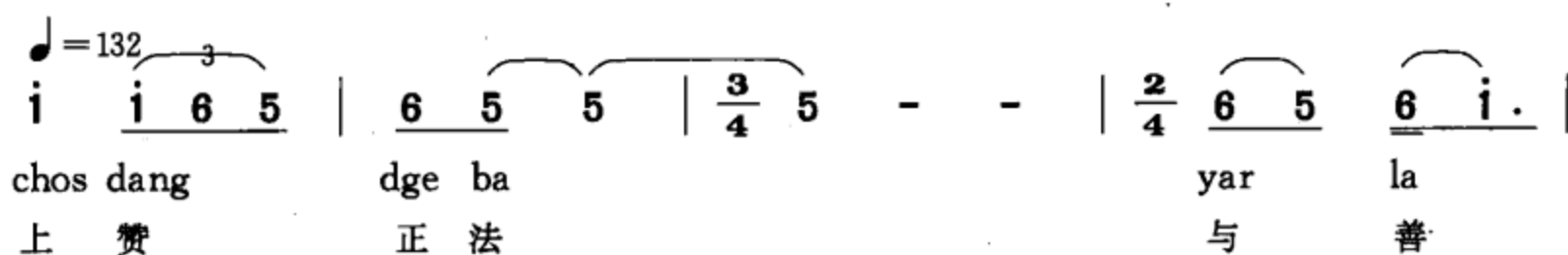
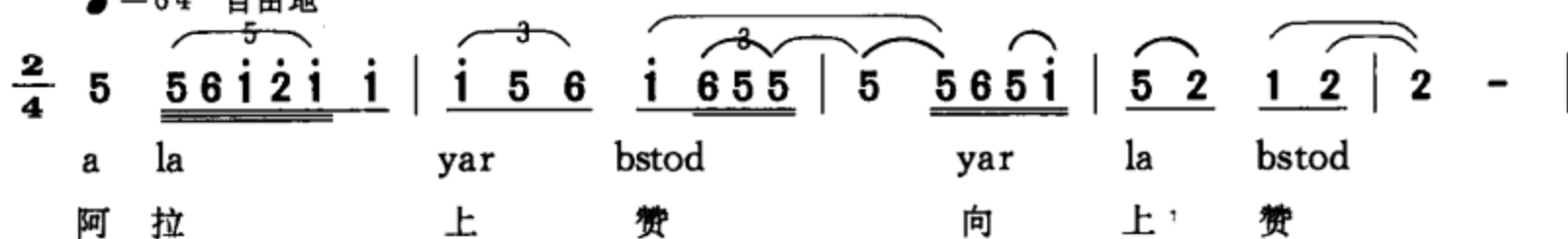
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

### 热萨协噶音调六变化(一)

1 =  $\flat$ E

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 64$  自由地





1 - | 1 - | 1 - | 1 - | 1 0 | 5 6 5 |  
 can la yar la  
 力 者, 上 赞

6 5 i 6 | i 6 i | i - | i 6 5 6 | 5 - | 5 - |  
 bstod yar la bstod yar la bstod  
 向 上 赞 向 上 赞,

i 2 3 | i 2 i 6 | 5 - |  $\frac{3}{4}$  6 5 3 2 |  $\frac{2}{4}$  1 - |  
 sa la rdog dor yar la bstod  
 赞 美 地 上 畜 大 对, 向 上 赞 美

6 1 3 | 5 6 i | i 6 6 i 6 | 5 6 5 3 | 2 3 1 |  
 yar la bstod dang yar  
 再 赞 美, 引 腔 唱 歌 来 赞

6 1 | 1 2 1 | 6 5 0 | 6 1 2 3 1 |  
 la bstod bstod glu len  
 美, 赞 美, 赞 美,

5 5 3 2 3 1 | 1 - | 1 - | 1 - | 1 0 |  
 ngagv gugs yar la bstod (yaa)  
 引 腔 唱 歌 来 赞 美 (呀)。

3 3 i | 5 - | 5 - | 5 6 5 | i i 6 i 6 | 5 6 5 i |  
 bya chen khyung la yar la  
 赞 美 鸟 王 金 翅 鸟 (啦)



$\underline{6} \quad 5 \quad \underline{1}$  |  $\underline{2} \quad 3$  |  $\underline{2} \quad 1$  |  $\underline{2} \quad 5$  |  
 bstod dgav spro nyi  
 欢 欣 上 赞 太 阳 升，

$\underline{5} \quad 3 \quad \underline{2} \quad 3$  |  $\underline{1} \quad \underline{2} \quad 1$  |  $\underline{6} \quad \underline{5} \quad 0$  |  $\underline{6} \quad \underline{1} \quad 2$  |  
 shar yar la bstod dgav spro  
 欢 欣 欢 欣 上

$\underline{2} \quad 5 \quad 3$  |  $\underline{2} \quad 5 \quad 5 \quad 3$  |  $\underline{2} \quad 3 \quad 1 \quad 2$  |  $1 \cdot \quad \underline{5}$  |  
 nyi shar yar la  
 赞 太 阳 升，

$\underline{5} \quad 1$  |  $\underline{2} \quad 1$  |  $1 -$  |  $1 -$  |  $1 -$  ||  
 yar la bstod  
 太 阳 升。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 热萨协噶的音调六变化(二)

1 = C

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 72 - 82$  稍自由地  
 $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{2} \quad \dot{3} \quad \dot{2}}$   $\underline{\dot{2} \quad \dot{3} \quad \dot{1}}$  |  $\dot{2} - -$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1} \quad \dot{2} \quad \dot{1}}$   $\underline{\dot{1} \quad \dot{1} \quad 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6} - -$  |  
 gangs g•yu ral can gyi seng chung la  
 雪 山 绿 髻 小 狮 子，

$\frac{2}{4}$   $\underline{6} \quad \underline{\dot{2} \quad \dot{3}}$   $\underline{\dot{2} \quad \dot{2} \cdot}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{2} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad 6}$   $\underline{5 \quad 6 \cdot}$   $\underline{6 \quad 5 \quad 5 \quad 6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \quad 5 \quad 5}$   $\underline{4 \quad 2 \quad 5 \quad 4 \quad 5}$  |  
 nags ri can gyi gnas mchog nas nags sdod can gyi  
 有 林 山 的 圣 地 中 住 于 林 间 的



$\underline{2 \ 2.}$     $\underline{2 \ 4 \ 2}$  |  $\underline{2 \ -}$  |  $\underline{2 \ -}$  |  $\underline{2 \ 0}$  |  $\underline{6 \ \dot{2} \ \dot{3}}$  |  
 stag   mo   la   (yaa)   gcan  
 猛   虎   (呀),   别

$\underline{\dot{2} \ -}$  |  $\underline{\dot{2} \ \underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1} \ \dot{1} \ \dot{2}}}$  |  $\frac{3}{4} \underline{6 \ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{2} \ 6}$  |  $\underline{6 \ - \ -}$  |  
 gzan   gzhan   gyi   vgran   rgyu   med  
 的   野 兽   莫   与   斗,

$\frac{2}{4} \underline{6 \ \dot{2} \ \dot{3}}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{3} \ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{2} \ \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4} \underline{6 \ 6.}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ 6 \ 6}$  |  $\underline{4 \ 5 \ 4}$  |  $\frac{2}{4} \underline{6 \ \dot{1} \ 6}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ 6}$  |  
 bya   grong   khrom gyi   gzhi  
 其   他   少   年   切

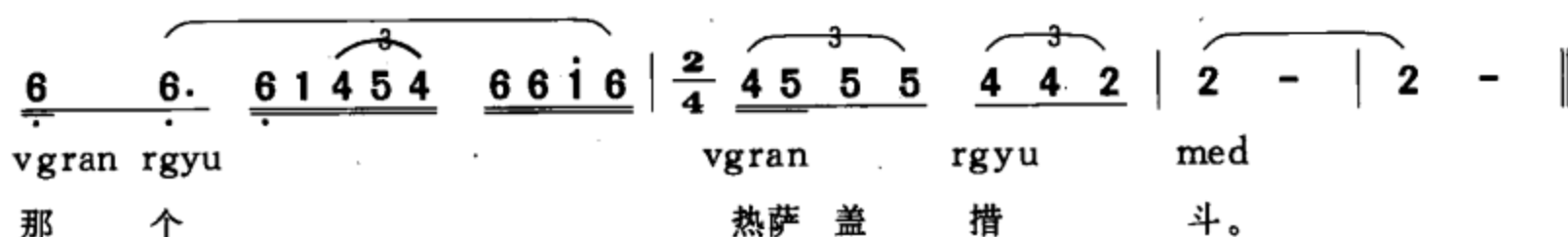
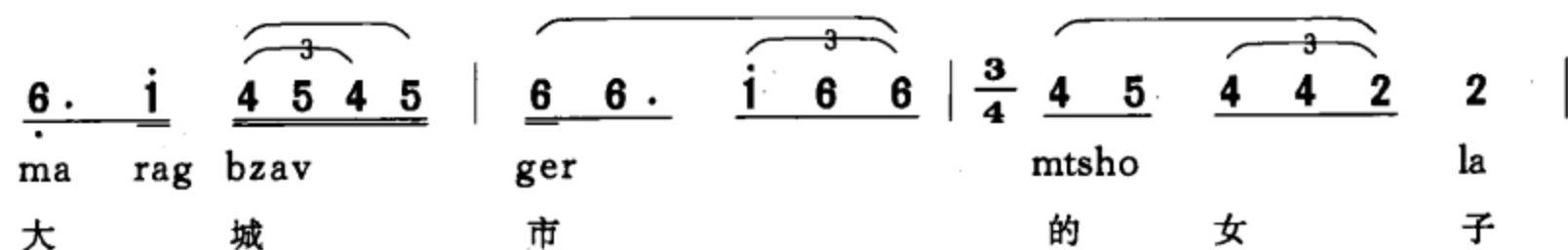
$\underline{6 \ 5 \ 4}$  |  $\underline{4 \ 5 \ 4 \ 2}$  |  $\underline{2 \ 2.}$  |  $\underline{2 \ 2.}$  |  $\underline{6. \ 1 \ 4 \ 5}$  |  $\underline{6 \ \dot{1} \ 6}$  |  $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  
 dkyil   nas   (laa)   ma   rag  
 勿   与   (呀),   大   城

$\underline{4 \ 5.}$  |  $\underline{4 \ 5.}$  |  $\underline{2 \ 2}$  |  $\underline{2 \ 4 \ 2}$  |  $\underline{2 \ -}$  |  $\underline{2 \ -}$  |  $\underline{6 \ \dot{2} \ \dot{3}}$  |  
 bzav   ger   mtsho   la   na  
 市   上 的   女   子   那

$\frac{3}{4} \underline{\dot{2} \ - \ -}$  |  $\frac{2}{4} \underline{\dot{2} \ \dot{3}}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \ \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4} \underline{6 \ - \ -}$  |  
 chung   gzhan   gyis   (laa)  
 个   热   萨   (呀),

$\frac{2}{4} \underline{6 \ \dot{2} \ \dot{3}}$  |  $\underline{6 \ 6.}$  |  $\underline{\dot{1} \ 6}$  |  $\underline{5 \ 4 \ 5}$  |  $\underline{2 \ -}$  |  
 vgran rgyu   vgran   rgyu   med  
 盖   措   斗,





(王世镇译词 白 曲译配)

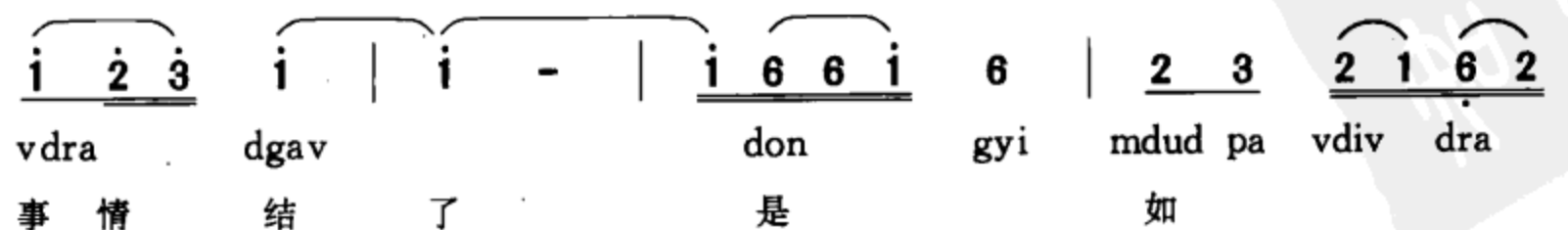
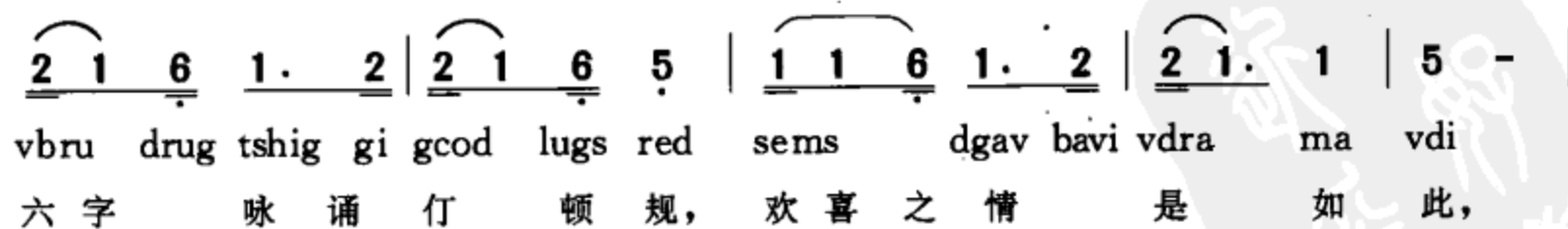
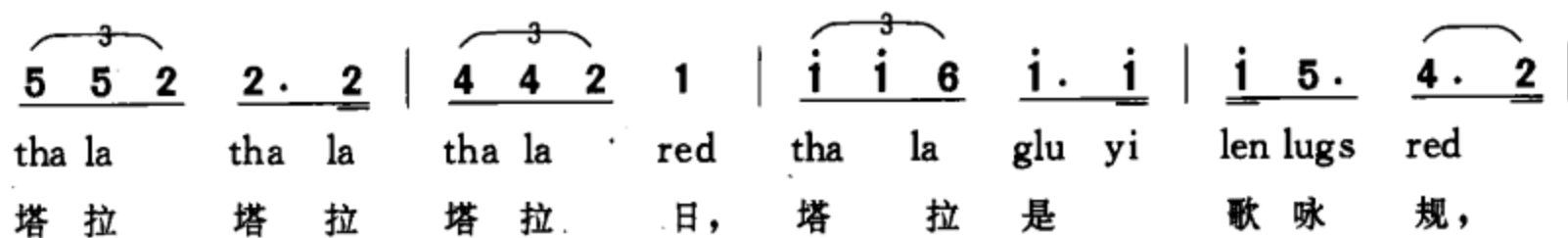
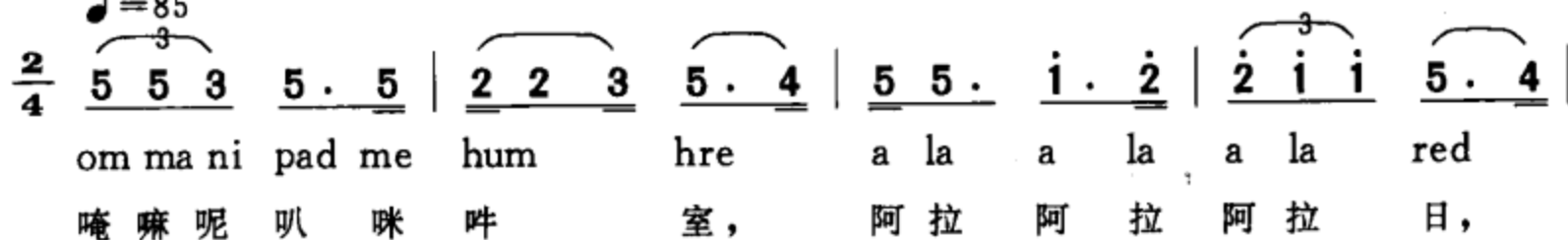
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 珠牡的爱狮音调六变化

1 =  $\flat$ E

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 85$





$\overbrace{2}^{\quad} - \mid 2 - \mid \underline{\underline{\dot{1} \dot{1} 6}} \quad \underline{\underline{\dot{1} \cdot 5}} \mid \underline{\underline{5 4 \cdot}} \quad \underline{\underline{2 \cdot 4}} \mid \underline{\underline{5 5 \cdot}} \quad \underline{\underline{\dot{1} \cdot \dot{2}}}$   
 dgav                      dgav      glu      tshig      gi      vbras      bu  
 此,                      欢 歌      就 是      语 要      义      我 以      头 顶

$\underline{\underline{\dot{1} \dot{1} 5}} \quad 4 \cdot \quad \underline{\underline{2}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{\dot{2} \dot{1} 6}} \quad \underline{\underline{2 \cdot 2}} \quad \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{2 \cdot}} \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{5 \cdot \dot{1}}} \quad \underline{\underline{6 \dot{1} 5}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{5 2 2}} \quad \underline{\underline{2 \dot{1} \cdot}} \quad \underline{\underline{6 \dot{6}}}$   
 yin skyabs gnas bla ma dkon mchog gsum spyi bovi gtsug nas gsol ba vde bs  
 来 启 请,              皈 依 处      上 师 三      宝,      我 以      头 顶      头 启 请, 法 身      无 量

$\frac{2}{4} \underline{\underline{\dot{1} 5 4}} \quad \underline{\underline{5 \cdot 5}} \mid \underline{\underline{5 4 2}} \quad \underline{\underline{\dot{1} 6 \cdot}} \mid \underline{\underline{5 5 \cdot}} \quad \underline{\underline{\dot{1} \dot{2} 4}} \quad \underline{\underline{\dot{2}}} \mid 5 - \mid$   
 chos sku snan ba mthav yas mkhyis lags thugs rjechen po mkhyen  
 光 佛      鉴,      极 身      观 音      菩      萨                      鉴,

$\frac{3}{4} \underline{\underline{5}} \quad 5 \cdot \quad \underline{\underline{\dot{1} \dot{2} \dot{1}}} \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{6 \dot{1}}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{3}}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{1} \cdot}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{5}} \quad 4 \cdot \quad \underline{\underline{4 2 \cdot}} \quad \underline{\underline{2 4 2}} \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{2}} \quad \underline{\underline{2 \cdot 2}}$   
 sprul sku pad ma vbyung gnas mkhyen vdzam gling lho phyogs nor bu vdra sde  
 化 身 莲 花 生      师              鉴,      赡 洲      南 方      似      珍 宝,

$\underline{\underline{2}} - \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{1}}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{1} 6}} \mid \underline{\underline{5 5 2}} \quad \underline{\underline{4 \cdot 2}} \mid \underline{\underline{2 \dot{1} 6}} \quad \underline{\underline{1 \dot{2} \dot{1}}}$   
 mi srid      srid      pa      chags sa      red      gter dang longs spyod  
 不 可 能      成 为      可 能      地,      宝 藏      财 富

$\underline{\underline{2 1 \cdot}} \quad \underline{\underline{1 \cdot 1}} \mid \underline{\underline{2 1 6}} \quad \underline{\underline{1 \dot{2} \dot{1}}} \mid \underline{\underline{1 1 \cdot}} \quad \underline{\underline{1 \cdot 5}} \mid \underline{\underline{1 \dot{1} 6}} \quad \underline{\underline{1 \cdot 2}}$   
 vphelsa red      g·yang dang      bkra shis      vdzom sa      red      gtan du dngos grub  
 增 长      地,      福 禄      吉 祥      圆 满      地,      经 常      给 以

$\underline{\underline{5 5}} \quad \underline{\underline{\dot{1} \cdot \dot{2}}} \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{1} 6}} \quad \underline{\underline{5 5}} \mid \underline{\underline{5 4 2}} \quad \underline{\underline{1 \cdot 6}}$   
 bster sa      red      bla ma      chos vkhor      bskor sa      red  
 成 就      地,      上 师      大 轮      法 轮      地,



$\overset{3}{1 \quad 1 \quad 6}$     $1. \quad 2$  |  $\overset{3}{1 \quad 2.}$     $1. \quad 6$  |  $\overset{3}{1 \quad 1 \quad 6}$     $1. \quad 2$  |  
 dpon pos   khrims lugs   gtong sa   red   pha khuvi   gtam rwa  
 长 官   施 行   法 规   地,   父 辈   召 开

$\overset{3}{2 \quad 1.}$    1 |  $\overset{3}{4 \quad 4 \quad 2}$     $2. \quad 2$  |  $\overset{3}{2 \quad 2.}$    2 |  
 vtshogs sa   red   ma sruvi   chang ra   vtshogs sa   red  
 议 会   地,   少 女   聚 会   邸 院   地,

$\overset{3}{1 \quad 6}$     $\overset{3}{1 \quad 2 \quad 1}$  |  $\overset{3}{1 \quad -}$  |  $\overset{3}{1 \quad 6 \quad 2}$  |  $\overset{3}{2 \quad 1 \quad 1}$     $\overset{3}{5 \quad 1}$  |  
 smanc hung   gnas   rwa   vtshogs   sa  
 少   女   聚   会

$\overset{3}{6 \quad 5 \quad 5}$     $2 \quad 2.$  | 5    $\overset{3}{5 \quad 5.}$  | 5   - | 5   0   0 ||  
 red   gnas rwa   vtshogs sa   red  
 邸   院   地   (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 鹦鹉云雀音调六变化(一)

1 =  $\flat$ A

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 65$  自由地  
 $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6 \quad 1 \quad 2}$     $\overset{3}{3 \quad 5 \quad 3 \quad 2}$  |  $\overset{3}{3. \quad 5}$  |  $\overset{3}{5 \quad 5 \quad 3}$     $\overset{3}{2 \quad 3 \quad 2}$  |  $\overset{3}{3 \quad 5 \quad 3}$     $\overset{3}{2 \quad 1 \quad 2}$  |  
 a tshar mtshar   la   glu zhig len   dgung chen povi rab gsal  
 好 生 奇   怪   唱 一 曲,   要 从   明 朗

$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{3 \quad 2.}$    2 - |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{1 \quad 2 \quad 1}$    0 |  $\overset{3}{2 \quad 3 \quad 1 \quad 2}$     $\overset{3}{3 \quad 3 \quad 5}$  |  $\overset{3}{5 \quad 6 \quad 5}$     $\overset{3}{6 \quad 5 \quad 5 \quad 3}$  |  
 gong ma nas   skad   snyan po   rgya   gling  
 高 空 中,   高 空 中,   吹   响   悦   耳



$\dot{3}$   $\dot{2}$ . |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $6$ .  $\dot{1}$  |  $6$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $6$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $6$   $6$ . |  $6$  - |  
 dbor dgos de a mtshar mtshar rna ba snyan po red  
 动 听 是, 获 加 持 的 信号,

$\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$ . |  
 chos byin rla ps vbyung bavi br da gtong yin amtshar mtsharla  
 好 声 奇 怪 天 破 晓, 破 晓,

$\dot{3}$   $\dot{2}$ . |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $6$  |  $6$   $6$   $5$   $6$   $5$   $3$  |  $5$   $3$   $2$  |  $3$ .  $5$  |  $6$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$ . |  
 nam mgo langs nam langs yar la gsal bavi  
 上 方 明 亮 时 明 亮,

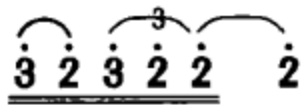
$\dot{2}$ . |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $3$   $5$   $6$   $7$  |  $6$   $5$   $5$   $3$  |  $\dot{3}$ . |  $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  
 dus shing shug pavi sgang nas co ga vgyur  
 时 柏 树 枝 头 云 雀 啼,

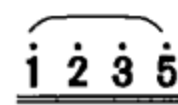
$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $6$  |  $6$   $6$   $5$   $6$   $5$  |  $6$   $5$   $5$   $3$   $5$  |  $3$  |  $3$ .  $5$  |  $6$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $6$  |  
 bya gnam la vphur bavi brda gtong yin a mtshar mtshar  
 是 鸟 飞 天 的 信 号, 好 生 奇怪

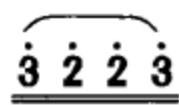
$\dot{1}$   $\dot{2}$   $6$  |  $6$   $5$   $3$   $5$   $6$  |  $6$  - |  $6$  - |  $6$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  
 mo glu zhig len thang khra mor pho  
 唱 一 曲, 百 男 千 女

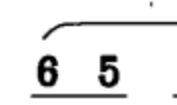
$\dot{3}$ .  $\dot{6}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$ . |  $\dot{3}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$ . |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  
 brgya mo stong vdzoms gtam kha lce  
 聚 彩 坝 开 启, 口

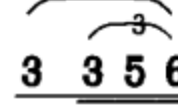


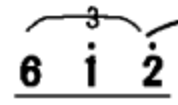

 sgo mo  
 舌

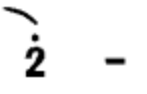

 phye  
 语

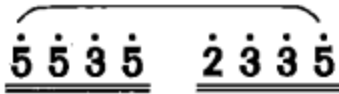

 nyin  
 门

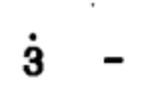

 mo  
 日，

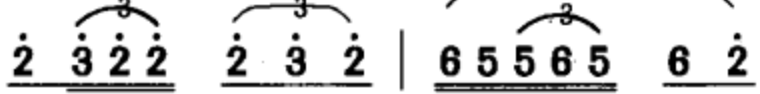

 sman  
 我 唱

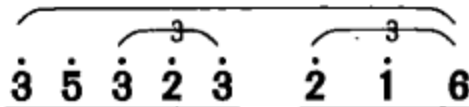

 nivu chung  
 鸚 鵡

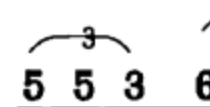

 co  
 云

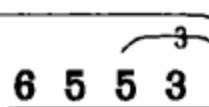

 ga  
 雀

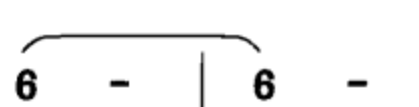

 drug  
 音


 vgyur  
 调 六


 len  
 变


 co  
 音


 ga  
 调


 len  
 变

化， 音 调 六 变 化。

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

$$\mathbf{1} = \mathbf{C}$$

♩ = 69 稍自由地

$\frac{2}{4}$  6 1̇ 6 6 | 6 - | 6 - | 6 2̇ 3̇ | 2̇. 1̇ 6 1̇ |

sa gzhi rlung gi vphur

如 若 风 能 扇

1̇ 2̇ 1̇ 1̇ 6. | 6 4 5 5 4 6 2̇ 6 | 6 1̇ 6 4 2̇ 4 | 6 1̇ 6 6 6 4 |

shed na bya spu rlung gi vthor ba de glu len na

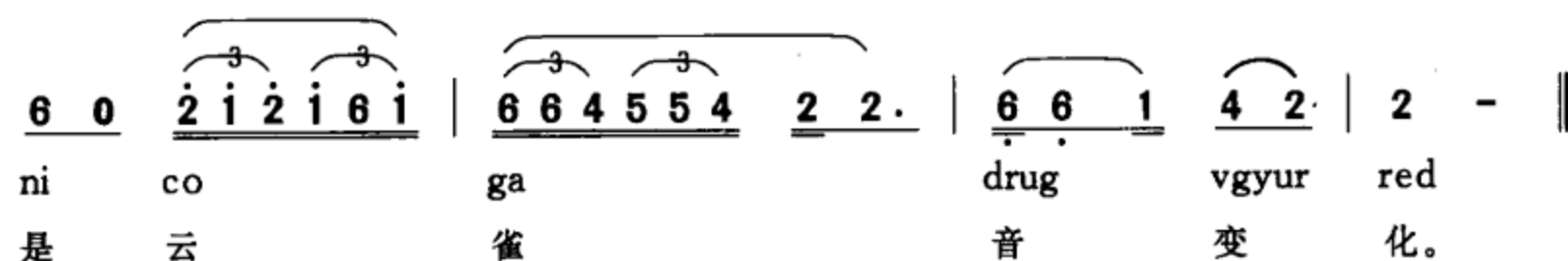
大 地 鸟 羽 风 就 能 吹 散 唱 歌 不 唱

5 5 4 2̇ 4 2̇ 2̇. | 2̇ - | 2̇ - | 2̇ 2̇. 1̇ 6 1̇ | 6 2̇ 2̇ 2̇ 1̇ 1̇ 6 1̇ |

vgyur ba med pa len nga ni sngon movi

音 变 化, 我 是 蓝 色





(王世镇译词 白 曲译配)

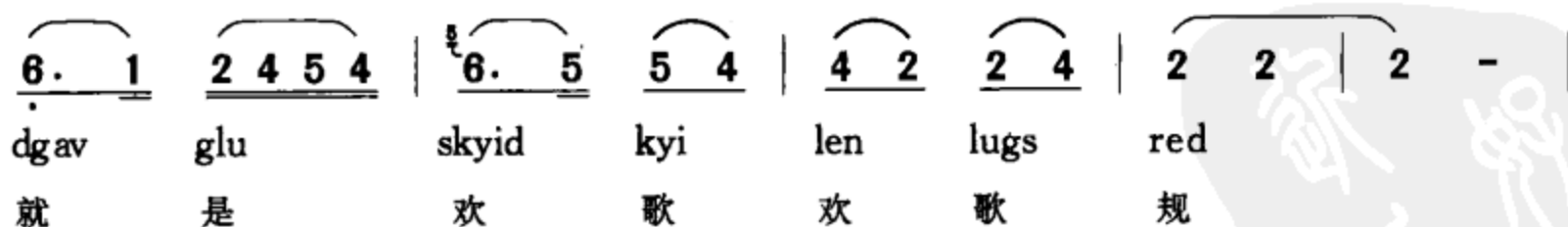
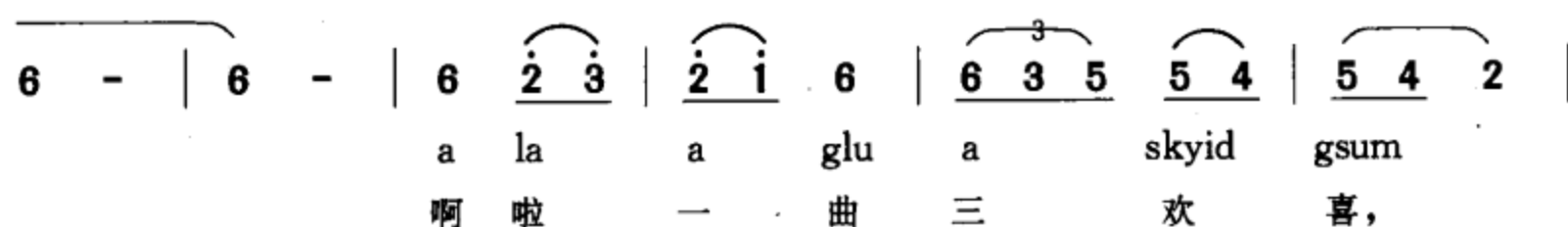
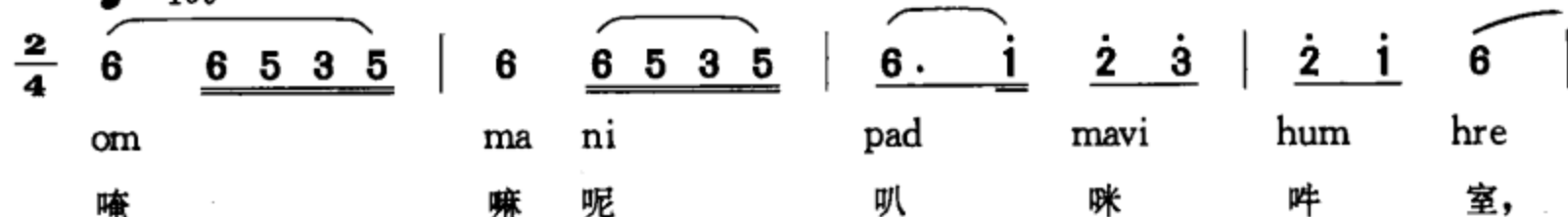
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 米群嬉戏音调六变化

1 = <sup>b</sup>E

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

♩ = 109





$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\dot{1} \dot{1} 6}$  5 | 4  $\overset{3}{6 \dot{1}}$  | 6  $\overset{3}{5 4}$  | 2 - |  
 gangs dkar dkar ba gar yod de  
 心 地 纯 净 何 处 有，

$\overset{3}{6. \dot{1} 4}$  |  $\overset{3}{6 \dot{1}}$  6 |  $\overset{3}{5 6 4}$  5 |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{4 5.}$   $\overset{3}{2. \dot{1} 6}$  |  
 rdo phong ba rgyab gtad e chad na sngarb zhugs snying pa  
 巨 石 若 一 断 依 靠， 原 有

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6 \dot{1} 4 5}$  | 2 2 | 2 - | 2 - | 2 0 |  
 mi gdav med (yaa)  
 旧 的 立 刻 无 (呀)，

$\dot{1} 6$   $\overset{3}{6 \dot{1}}$  |  $\overset{3}{6 2}$  2 | 2  $\overset{3}{\dot{1} 6 \dot{1}}$  |  $\dot{1} 2.$   $\overset{3}{\dot{1} \dot{1}}$  | 6.  $\dot{1}$  |  
 dar bzhugs gsar pa mi gdav med sa vdi sa ngo  
 若 不 识 此 地 方， 此

2  $\overset{3}{2 \dot{1}}$  |  $\overset{3}{2 \dot{1} 6 \dot{1}}$  0 |  $\overset{3}{6 6}$   $\overset{3}{4 5 4}$  |  $\frac{3}{4}$  5  $\overset{3}{5 4}$  0 |  
 ma shes na dbyar sa kun dgav  
 地 方， 它 是 夏 居

$\frac{2}{4}$  6.  $\dot{1}$  | 4 6 |  $\overset{3}{6 \dot{1}}$   $\overset{3}{6 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{4 5}$   $\overset{3}{4 4}$   $\overset{3}{0 6}$  |  
 rwa ba red vbri bzho vo ma vkhyil sa  
 美 花 园 母 牦 牛 乳 湫 聚

$\frac{2}{4}$  2 - | 2 - | 2  $\overset{3}{2 0}$  |  $\dot{1}$   $\overset{3}{2 \dot{1}}$  |  $\overset{3}{2 \dot{1}}$   $\overset{3}{\dot{1} 6}$  |  
 red (yaa) sgo chen stobs kyis  
 地， (呀) 威 力 来 开



$\overbrace{6 \quad \dot{1}}$     $\overbrace{\dot{1} \quad 6 \quad 5}$  |  $\overbrace{6 \quad -}$  |  $\overbrace{6 \quad -}$  |  $\overbrace{6 \quad -}$  |  $0 \quad 0$  |  
 phye      sa                      red  
 家          门                      地，

$6 \quad \overbrace{\dot{2} \quad \dot{1}}$  |  $\overbrace{\dot{2} \quad \dot{1}}$     $\overbrace{\dot{1} \quad 6}$  |  $\overbrace{\dot{1} \quad 6}$     $5$  |  $\overbrace{4 \quad 5 \quad 4}$  |  
 byo   pho                      vo              mas              gso      sa      red  
 以   乳                      喂              养              浪      子      地，

$2 \quad \overbrace{5 \quad 6}$  |  $\overbrace{6 \quad 5}$     $\overbrace{5 \quad 4}$  |  $2 \quad 2$  |  $\frac{3}{4} \quad 2 \quad - \quad -$  |  
 bevü chung              mü              ges              bsad    sa              red  
 灾   荒                      杀              死              牛   犊              地

$\frac{2}{4} \quad 2 \quad 0$  |  $\overbrace{\dot{2} \quad \dot{1}}$     $\overbrace{\dot{2} \quad \dot{1}}$  |  $\overbrace{6 \quad \dot{1}}$     $\overbrace{6 \quad 5}$  |  $\overbrace{6 \quad 5}$     $\overbrace{6 \quad \dot{1}}$  |  
 (yaa)              pho              gsar              mo              gsar              rtse      sa  
 (呀)。  
                     男              女              青              年              游              戏

$\overbrace{6 \quad -}$  |  $\overbrace{6 \quad -}$  |  $6 \quad 0$  |  $\overbrace{6 \quad \dot{1}}$  |  $\overbrace{\dot{2} \quad -}$  |  $\overbrace{\dot{2} \quad -}$  |  
 red                                      rgas                      po  
 地，                                      老                      人

$\dot{1} \quad 6$  |  $\overbrace{6 \quad \dot{1}}$     $\overbrace{6 \quad 6}$  |  $\overbrace{4 \quad 5 \quad 5 \quad 4}$  |  $\frac{3}{4} \quad \overbrace{5 \quad 4 \quad 4 \quad 0}$  |  
 gzhung vded byas      sa              red                      byas sa      red  
 监      督      公      家              地      公   家              地，

$\overbrace{6 \quad \dot{1}}$     $4$  |  $\frac{2}{4} \quad \overbrace{6 \quad 5}$     $\overbrace{5 \quad 4}$  |  $\overbrace{4 \quad 2}$     $0 \quad 2$  |  $2 \quad 2$  |  
 pha              rgan              pho              gsar              gral              la              gral    la  
 老              头              坐              于              小   伙              列              小   伙



2 - | 2 - | 2 0 | 2̣ i | 2̣ i | 2̣ i | i 6 |  
 bzhugs (yaa) mgo steng skya phyed  
 列 (呀)。 全 部 头 发

i 6 6 5 | 6 - | 6 6 i | 3/4 2̣ i | 2̣ i | 6 i |  
 sngo phyed red phyir bltas ba movi  
 皆 斑 白, 外 观 有 如

2/4 i 6 6 5 | 6 - | 6 - | 6 6 1 |  
 rang bzhin red vjig rten  
 满 头 霜, 世 界

4 5 5 6 | 6 5 6 | 4 5 4 | 4 2 5 4 |  
 smyo ba rnam gsum red bshad na  
 疯 狂 有 三 种, 若 讲

4 5 4 4 2 | 2 2 | 2 - | 2 2 0 ||  
 ya mtshar cung zhig gdav (yaa)  
 有 些 真 奇 怪 (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 格萨尔的神话六隐义

1 = <sup>♯</sup>C

♩ = 56 - 66

2/4 1. 2 3 6 | 6 - | 5 6 5 3 5 | 5 5 3 | 3 - | 3 5 6 i | i 6 6 |  
 a la glu yi mchod pa vbul gnas gsum cu lha yi  
 阿 拉 一 曲 献 歌 供, 三 十 天

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱



$\frac{3}{4}$  5 3 5 2 3 1 2 1 6 0 |  $\frac{2}{4}$  6 6 1 2 3 5 6 | 6 5 3 5 3 5 2 3 1 | 2 3 1 2 1. |  
 pho brang nas yab chen tshangs pa dkar po khyed  
 天天 宫 中 白 净 大父 梵 天, 尊 (呀)

6 5 1 3 5 2 3 | 1 2 1 1 6 6 | 6 - | 5 5 6 5 6 1 6 |  
 gangs can thog la gzigs de gsol gling phyogs gnyis  
 祈垂 关 照 雪域 境, 面 向 二

6 - | 5 5 3 5 3 | 3 - | 3 0 | 3. 5 6 2 |  
 bar ma gnyal la phyogs ri rab chen povi  
 方 中 间 妖, 山 王 须 弥

1 6 1 1 6 1 | 6 - | 6 6 6 1 1 1 6 | 6 - |  
 khug zur nas gnyan chen sku lha ger mdzo de  
 山 湾 旁, 念 青 身 神 野 犏 牛,

6 6 3 5 6 3 5 | 3 3 1 2 1 6 1 |  $\frac{3}{4}$  1 6 6 6 - |  $\frac{2}{4}$  3 3 6 1 5 6 |  
 de ring dpav bovi dpung rogs mdzod phyogs gsum  
 请 作 英 雄 的 助 手, 面 向 三

6 6 1 5 | 5 6 5 3 5 3 |  $\frac{3}{4}$  3 - - |  $\frac{2}{4}$  3. 5 6 1 2 1 |  
 vog ma klu la phyogs ni li  
 方 下 面 龙, 璁 玉 平

$\frac{3}{4}$  6 5 6 1 5 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 5 3 5 5 3 5 2 3 | 1 2 1 0 | 6. 1 2 3 5 3 |  
 g·yu thang pho brang nas gter zog nor gyi rtsa sgo la  
 原 蓝 宫 内 宝 藏 财 物 正 门 上,



$\overset{3}{5\ 2\ 3}$   $\overset{1}{1\ 2\ 3\ 2}$  |  $\overset{2}{2\ 1\ 1\ 2}$   $\overset{1}{1\ 6\ 6}$  |  $\frac{3}{4}\ 6\ -\ -$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ \overset{6}{6\ 5}\ \overset{6}{6\ 1\ 6\ 6}$  |  
 klur gyal gtsug na rin chen khyed dngos grub zas kyi  
 顶 上 珍 宝 龙 王 尊, 敬 祈 不 断

$\overset{6}{6\ .}\ \overset{1}{1}$   $\overset{5}{5\ 6\ 6}$  |  $\overset{6}{6}\ \overset{6}{6\ 1\ 5}$  |  $0\ 5\ \overset{6}{6\ 5\ 5\ 5\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ 3\ -\ -$  |  
 gter kha de rgyun chad med par  
 加 持 波, 上 品 食 物

$\frac{2}{4}\ \overset{1}{1\ 1\ 1}$   $\overset{6}{6\ 1\ 5\ 6}$  |  $\overset{5}{5\ 3\ 5\ 3\ 2}\ 3\ 1\ .$  |  $\overset{1}{1\ 2\ 3}\ \overset{3}{3\ 1\ 2\ 3}$  |  $\overset{1}{1\ 2\ 3}\ \overset{1}{1\ 2\ 1\ 2}$  |  
 byin gyis brlabs sa vdi sa ngo ma  
 之 宝 藏, 若 不 认 识

$\overset{1}{1\ .}\ \overset{6}{6}$   $\overset{6}{6\ 6}$  |  $\overset{6}{6}\ -$  |  $\overset{6}{6}\ 0$  |  $\overset{6}{6}\ \overset{6}{6\ 5}\ \overset{3}{3\ 5\ 3\ 5}$  |  $\overset{6}{6\ 1\ 5\ 6}\ \overset{6}{6}$  |  
 shes na chung yul shog gi drug cu la  
 此 地 方, 六 十 部 落 所 在 地,

$\overset{6}{6}\ \overset{6}{6\ 1\ 5}$  |  $\overset{1}{1\ 1\ 6}\ \overset{6}{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\overset{2}{2\ 3\ 1\ 2}\ \overset{1}{1\ 2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{1}{1\ 2\ 3\ 1\ 2}\ \overset{2}{2\ 1}\ 0$  |  
 sngar yod dar nas ma red de  
 并非 原来 就 兴 旺,

$\overset{6}{6}\ \overset{6}{6\ 1}\ \overset{2}{2\ 3\ 5\ 3}\ \overset{3}{3\ 5\ 3\ 3}$  |  $\overset{1}{1}\ \overset{2}{2\ 3}\ \overset{5}{5\ 3\ 3}\ 2$  |  $\overset{2}{2\ 1}\ \overset{2}{2\ 1}\ \overset{6}{6}\ -$  |  $\frac{2}{4}\ 6\ -$  |  
 vgro ba mi yis las lugs la nam mkhavi sprin dang khyad par med  
 世 上 众 生 的 做 法, 与 空 中 云 无 差 别,

$\overset{3}{3}\ .\ \overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{1}{1\ 6}\ \overset{6}{6\ 5}\ \overset{6}{6}\ .\ \overset{5}{5\ 6}$  |  $\frac{2}{4}\ 3\ \overset{5}{5\ 3}\ \overset{3}{3\ 5\ 3}$  |  $3\ -\ 3\ 0$  |  
 re vgav bser ma rlung gis gtor rlung gis gtor  
 有 的 被 风 驱 散, 被 风 驱 散,



$\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\underline{6\dot{1}56}$  |  $\underline{5665}$   $\overset{3}{\underline{5653}}$  |  $\underline{3523}$   $\underline{121}$  |  $\underline{23212}$   $\underline{1\dot{6}6}$  |  
 re vgav brag dkar lha la vbabs rev gav bar snang  
 有的 降 为 白 岩 神, 有的 随 风

$\underline{2312}$   $\underline{12322}$  |  $\underline{1\dot{6}6.}$  |  $\underline{660}$  |  $\underline{665}$   $\underline{353}$  |  
 rhung dang mchod sa gzhi ri bo  
 弥 漫 (呀)。 大 地 高 山

$\frac{3}{4}$   $\underline{353}$   $6.$   $\dot{1}$  |  $\underline{5655}$   $3 -$  |  $\frac{2}{4}$   $33$   $\underline{6\dot{1}6}$  |  $\overset{3}{\underline{6\dot{1}6}}$   $\underline{653}$  |  
 mtho dman la vgyur ba mi gcig sna tshogs yod ri  
 与 低 山 (呀), 变化 不 一 种 种, 有

$\underline{533}$   $\underline{121}$  |  $\underline{61}$   $\underline{3523}$  |  $\underline{121}$   $\underline{66}$  |  $\frac{3}{4}$   $6 -$   $\underline{60}$  |  
 vgav gangs ri dkar por vgyur (yaa)  
 的 变 成 白 雪 山,

$\frac{2}{4}$   $33$   $\underline{6\dot{1}56}$  |  $6$   $\underline{6\dot{1}565}$  |  $\underline{535}$   $3$  |  $\frac{3}{4}$   $3 - 0$  |  
 ri vgav rtswa shing me tog bkra  
 有 的 草 木 花 儿 美,

$\frac{2}{4}$   $33$   $\underline{6\dot{1}56}$  |  $\underline{5352}$   $3$  |  $2$   $\underline{1\dot{6}1}$   $\overset{3}{\underline{6}}$  |  $\underline{6 -}$  |  
 ri vgav sa gzhi lcags thag vgyur  
 有 的 变 成 地 铁 索,

$\frac{3}{4}$   $\underline{66}$   $\underline{65}$   $\underline{3535}$   $\underline{6\dot{1}5}$  |  $\frac{2}{4}$   $6.$   $\dot{1}$  |  $\overset{3}{\underline{1111}}$   $\overset{3}{\underline{65353}}$  |  $3 -$  |  $3 -$  |  
 dbyar dgun nam tshod vgyur mdog mang ri bo gzugs la  
 冬 夏 时 间 变化 多。 山 峦 形 体



$\underline{3\ 3}\ \underline{\overset{\frown}{6\ \dot{1}\ 6}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{6\ 5\ 3\ 5}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 5\ 6\ 5}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{3\ 5}}\ \underline{2}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 3}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 3\ 3}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 3\ 1\ 2\ 1}}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 6}}\ |$   
 vgyur ba med de bzhin mthong bsam de la mthong  
 无 变 化, 若 是 欲 见 当 观 此

$\underline{6}\ -\ |\ \underline{\overset{\frown}{6\ 6\ 5}}\ \underline{\overset{\frown}{3\ 5\ 3\ 5}}\ |\ \underline{6}\cdot\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{6\ \dot{1}\ 5\ 6}}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 5\ 2}}\ |$   
 (yaa) nga vdra nga ngo ma shes na bsam le min te bskos le  
 (呀), 若 不 认 识 我 不 是 意 愿 是 注

$\underline{3}\ -\ |\ \underline{3}\ \underline{\overset{\frown}{3\ 7\ 6}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{6\ \dot{1}\ 6\ 5}}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 5\ 3}}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 3\ 3\ 5\ 3}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 2\ 3\ 2\ 2}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1\ 2}}\ |$   
 yin bskos pavi las la zur rgyu  
 定, 注 定 命 运 躲 不

$\frac{2}{4}\ \underline{\overset{\frown}{6}}\ -\ |\ \underline{6}\ -\ |\ \underline{\dot{1}\ \cdot\ \dot{1}\ \dot{1}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1\ 6\ 1}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{6}}\ -\ |\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1\ 6\ 1}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 1\ 1\ 6}}\ |$   
 med brgyab tshar nas mdav chag bkug rgyu  
 开, 利 箭 射 出 石 不

$\underline{6}\ -\ |\ \underline{\overset{\frown}{5\ 6}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 3}}\ \underline{\overset{\frown}{3\ 6\ 5\ 5}}\ |\ \underline{3\ 0}\ \underline{\overset{\frown}{3\ 3\cdot}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 6}}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{3}\ -\ -\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{3\cdot}\ \underline{5}\ \underline{\overset{\frown}{6\ \dot{1}\ 2\ \dot{1}}}\ |$   
 med sngon ma las kyi bsags pa de phyi rabs lus la  
 回, 往 昔 宿 业 所 造 集, 是 于 后 世

$\underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1\ 6\ 1}}\ \underline{\overset{\frown}{6\cdot}\ 5}\ |\ \underline{\overset{\frown}{5\ 3\ 3\ 5}}\ \underline{\overset{\frown}{5\ 3\ 2}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{2\ 1\ 6\ 1}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 1}}\ |\ \underline{\overset{\frown}{6\ 1\ 3}}\ \underline{\overset{\frown}{3\ 5\ 2\ 3}}\ |$   
 gnas rgyu red gnas sa gdong la e mi vkhrul ma yag mi la  
 身 存 住, 圣 地 前 面 无 狡 饰, 不 明 智 人

$\underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 2\ 1}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 2\ 6}}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 6\ 6}}\ -\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 1\ 1\ 2}}\ \underline{\overset{\frown}{1\ 6\ 1}}\ |\ \underline{6}\ \underline{\overset{\frown}{6\ 1\ 1\ 6}}\ |$   
 gleng mdog shar e btsan gdong la mgo btags  
 现 蠢 相, 强 权 面 前 皆 归



$\overbrace{6. \quad \dot{1}} \mid \overbrace{\dot{2} \quad \dot{1} \quad \dot{6} \quad \dot{1}}^3 \mid \overbrace{\dot{1} \quad 6} \mid 6 - \mid \overbrace{\dot{1} \quad \dot{2} \quad \dot{1}} \mid \overbrace{6 \quad \dot{1} \quad 6} \mid \overbrace{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5} \mid \overbrace{5 \quad 6 \quad 5} \mid$   
 zhus      ma btsan      ri      lugs      khrims      la  
 服，      不 强      己      身      打      官

$3 - \mid \frac{3}{4} 3 - 0 \mid 3 \quad \underline{3 \quad 3} \mid \underline{3 \quad 5} \quad \underline{6 \quad \dot{1}} \mid 6 \quad 6 \quad 5 \mid \frac{2}{4} \dot{1} \quad \underline{6 \quad \dot{1}} \mid \underline{5 \quad 6} \quad 5 \mid 3 \quad \underline{1 \quad 2 \quad 1} \mid$   
 thug      dang po      gong ma      lha yul nas      stong pa      nyid kyi rigs rgyud  
 司，      当 初      我      是天 界 内，      无      自      性      性      世      系

$\overbrace{6. -} \mid \frac{3}{4} 6 - 0 \mid \frac{2}{4} \dot{1} \quad \dot{1} \mid \underline{6 \quad \dot{1}} \quad 6 \mid \overbrace{6 \quad \dot{1}} \mid \overbrace{\dot{1} \quad 6} \mid 6 - \mid$   
 la      tshang pa      dkar por      lha      sras      yin  
 中，      白      净      梵      天      之      天      子，

$\frac{3}{4} 5 \quad \underline{6 \quad 5 \quad 3 \quad 5} \mid \underline{3 \quad 6 \quad 5 \quad 6} \quad 5 \mid \frac{2}{4} \underline{6 \quad \dot{1}} \mid \underline{\dot{1} \quad 6} \mid 6 - \mid \frac{3}{4} 6 - 0 \mid$   
 skye ba      gcig      la      skyes      lus      gnyis  
 一      生      兼      俱      二      生      身，

$\frac{2}{4} 3 \quad \underline{3 \quad 5} \mid \underline{6 \quad \dot{1}} \quad \underline{6 \quad \dot{1}} \mid \dot{1} \quad \underline{6 \quad 5} \mid \underline{6 \quad 5} \mid \underline{3 \quad 3} \quad 5 \mid \underline{2 \quad 3} \quad 1 \mid \underline{1 \quad 2} \quad 3 \mid \underline{1 \quad 2} \quad 1 \mid$   
 skyes ngan      lus ngan      ma blangs      dus      vkhor bavi      dus      zla      ma  
 未      受      恶      生      丑      身      时，      未      受      轮      回      同

$\underline{6 \quad 6} \quad \underline{6 \quad 6} \mid 6 - \mid \dot{1} \quad \dot{1} \mid \underline{\dot{2} \quad \dot{1}} \quad \dot{1} \mid 6 \quad \underline{6 \quad \dot{1}} \quad \dot{1} \mid 6. \quad \underline{\dot{2}} \mid$   
 blangs      dus      rigs gsum      ngon      povi      rnam      sprul      yin  
 姓      时，      是      三      部      怙      主      之      化      身，

$\dot{1} \quad 6 \mid \underline{6 \quad \dot{1} \quad 5 \quad 6} \mid 6 \quad \underline{\dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad 6} \mid \frac{3}{4} 6 - 5 \mid \frac{2}{4} 3 \quad 3 \mid \underline{6 \quad \dot{1}} \quad \underline{5 \quad 6} \mid$   
 vgro ba      rigs      drug      sems can      bcas      la      phan thog      cung tsam  
 对      于      六      趣      诸      众      生，      自      认      或      许



$\underline{6535}$   $\underline{5\ 35}$  |  $\underline{2312}$   $\underline{2210}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 2\ 3}$   $\underline{35\ 3}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{12}$   $\underline{1\ 6}$   $\underline{5}$  |

e yong bsam e yong bsam snga dro la zhig ma bgyab na dgong mo thang dkyil  
略 有 益 上 午 若 翻 过 山, 晚 上 不 会

$\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 2\ 3}$   $\underline{5\ 3.}$   $\underline{1.}$   $\underline{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{12\ 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{1\ 1}$   $\underline{12\ 1}$  |  $\underline{6}$  - |

mi slebs le mi slebs le tshe stod la  
抵 平 川, 抵平川, 早年 若 不

$\underline{2\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 2\ 1}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{6}$  |

mya ngan ma myong na phyi dus la vkhur rgyu  
经 忧 苦, 不会 带 到 未 来

$\underline{6\ 6}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5.}$   $\underline{2}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{6}$  |

med vkhur rgyu med khag mo kha la  
时, 未 来 时, 口 中 如 若

$\underline{6\ 1\ 5}$   $\underline{6\ 55}$  |  $\underline{3}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{23\ 5}$   $\underline{5\ 3.}$  |  $\underline{6\ 65}$   $\underline{6\ 1\ 6}$   $\underline{5\ 3.}$  |

ma bzas na mngar mo lce la yong rgyu med  
不 吃 苦, 舌 上 不 会 来 甘 甜,

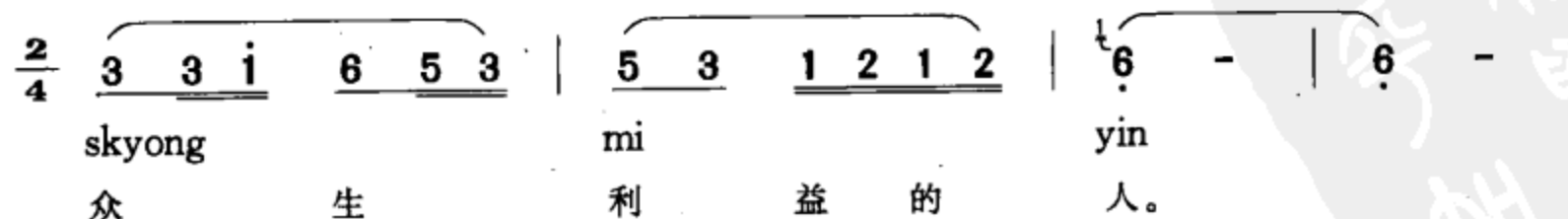
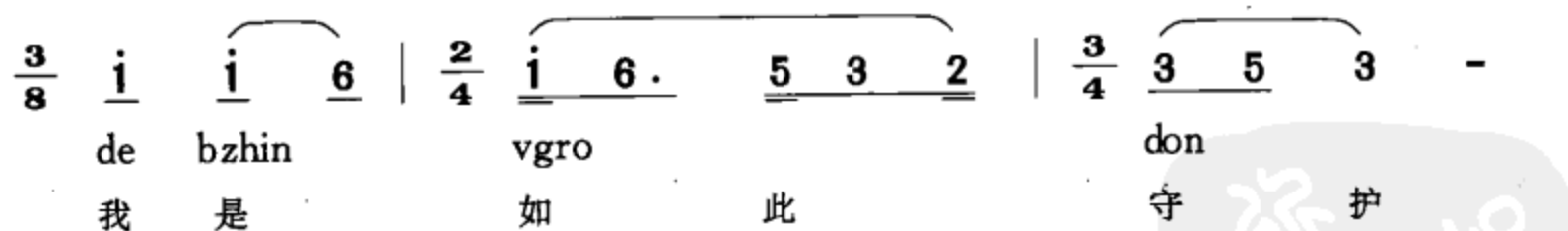
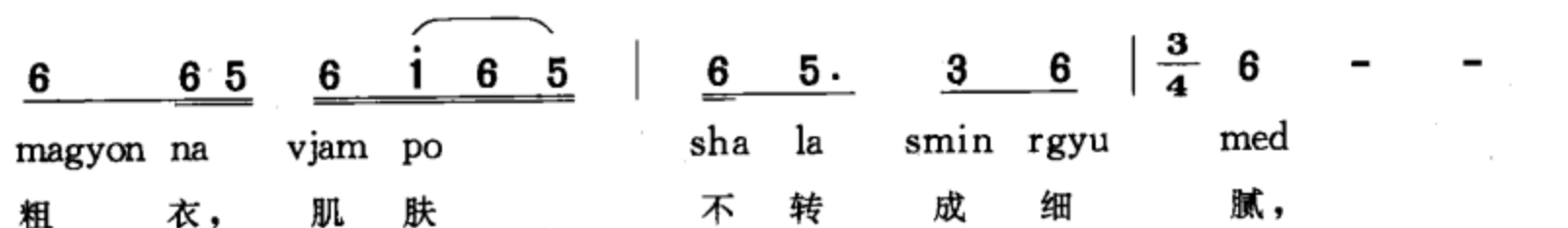
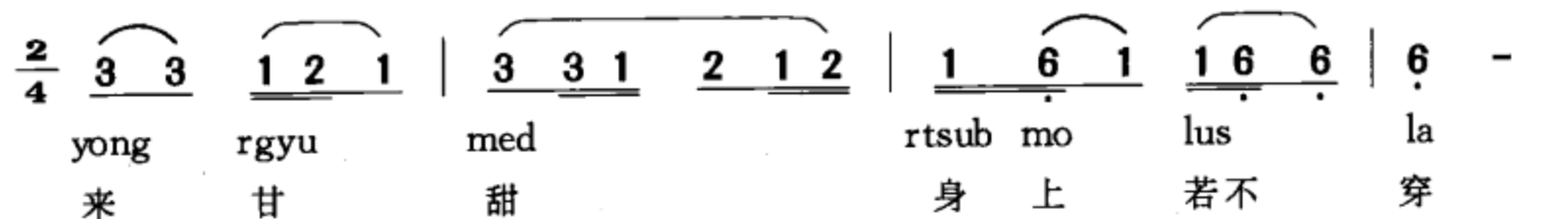
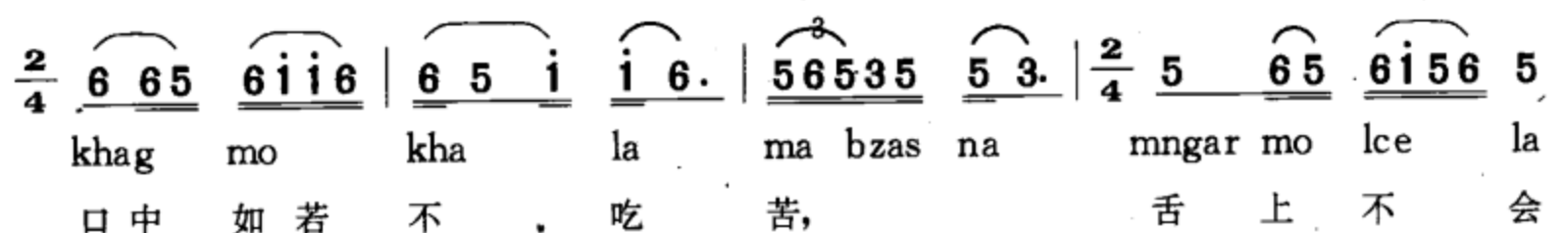
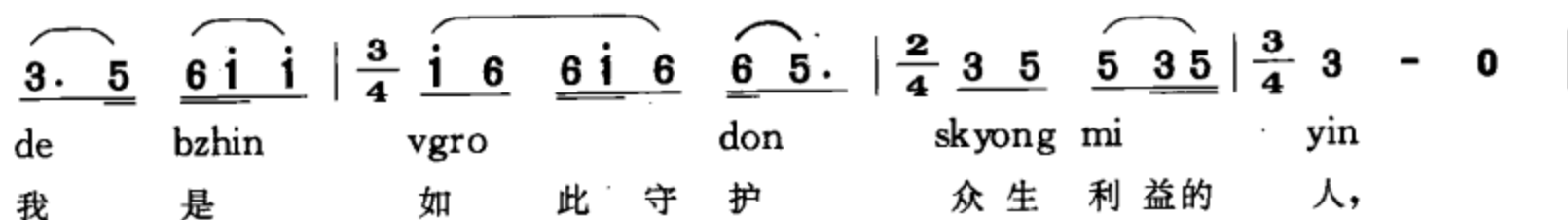
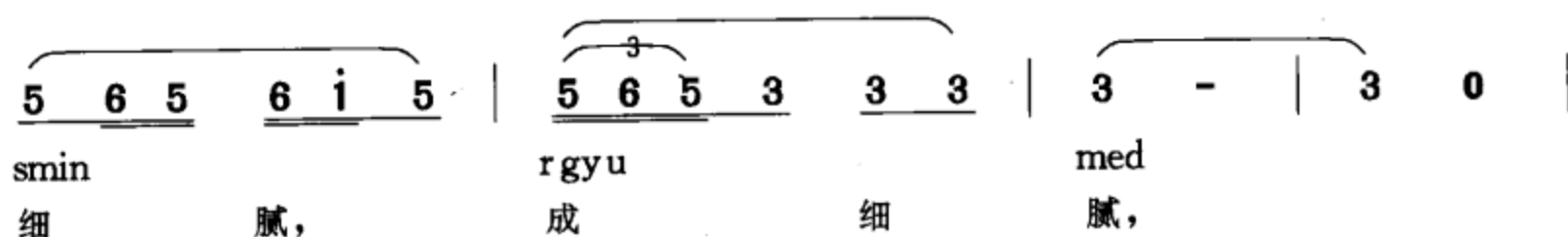
$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 1\ 3}$   $\underline{2\ 1\ 1\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 1\ 6}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{1\ 6\ 6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6}$  - |

rtsub mo lus la  
身 上 若 不 穿 粗

$\underline{5\ 6\ 5\ 3}$   $\underline{0}$  |  $\underline{3.}$   $\underline{5}$   $\underline{6\ 1\ 1\ 6}$  |  $\underline{6\ 1\ 6}$   $\underline{6\ 1\ 6}$  |  $\underline{5\ 5\ 5}$   $\underline{3.}$   $\underline{2}$  |

ma gyon na vjam po sha la  
衣, 肌 肤 不 转 成





(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

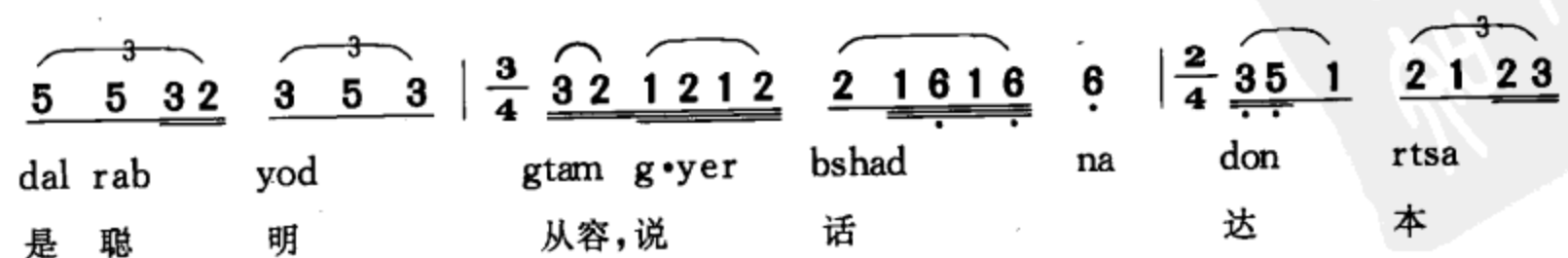
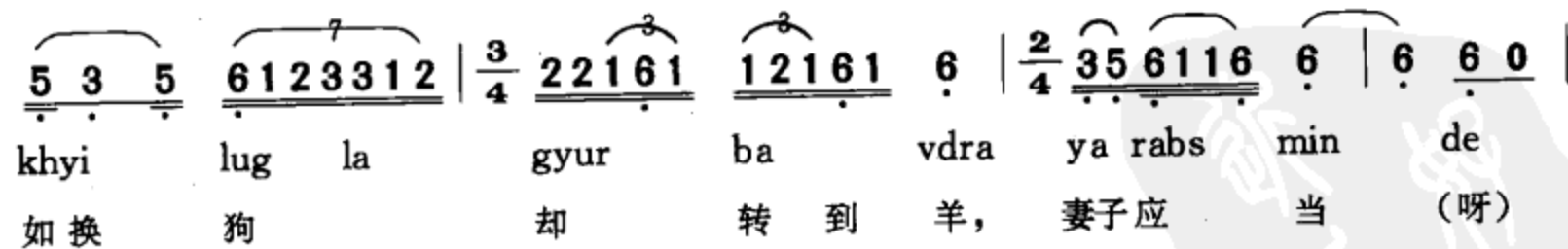
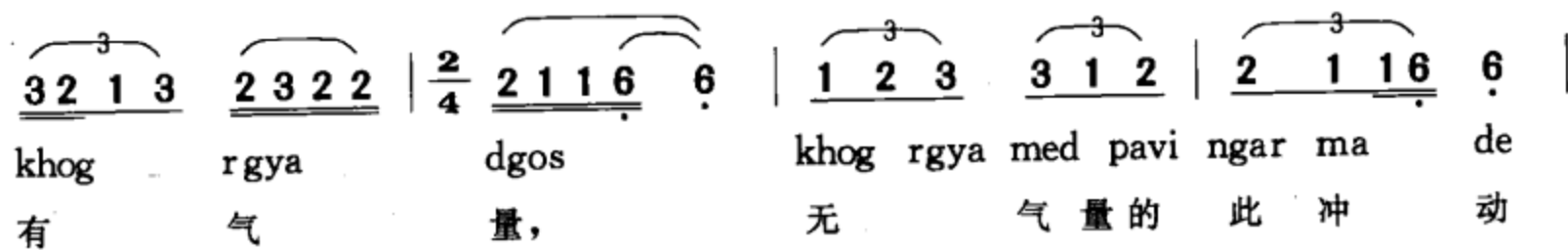
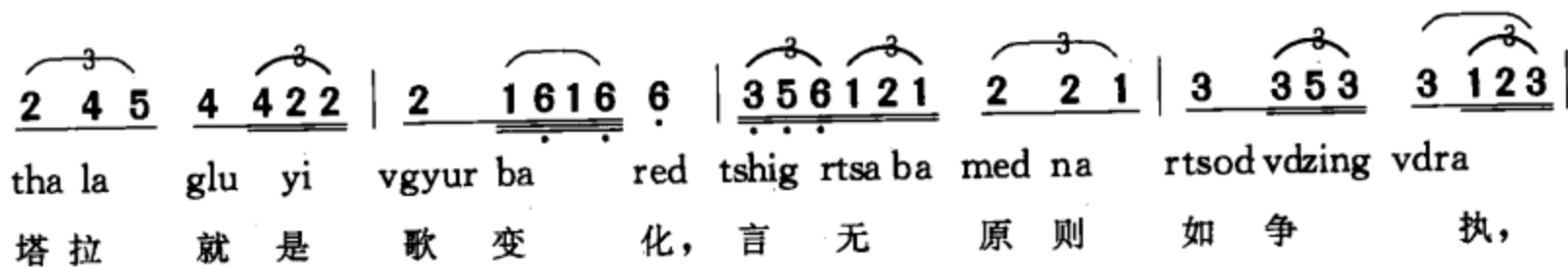
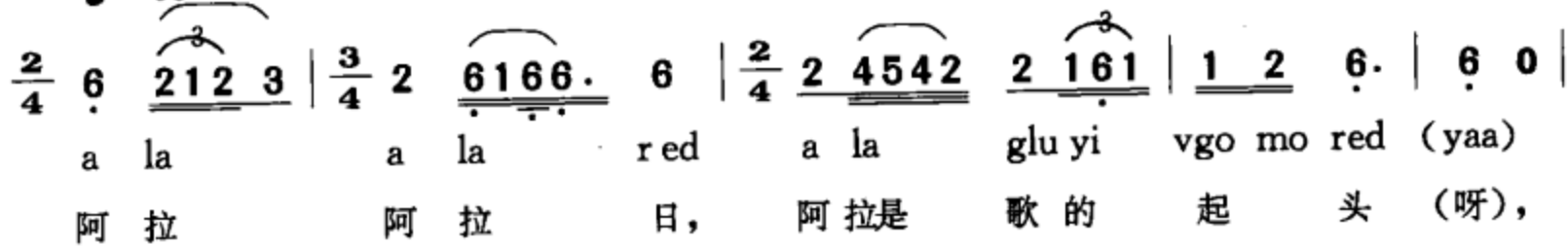


# 总管坦瓦仁敏音调六变化

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = F

$\text{♩} = 63$





$\underline{2 \ 1 \ 6 \ 1 \ 6} \ 6 \mid \underline{3 \ 5 \ 1 \ 2 \ 1 \ 2} \ \underline{3 \ 5 \ 3 \ 3 \ 2 \ 1} \mid \frac{3}{4} \underline{2 \ 1 \ 6 \ 1 \ 6} \ \underline{6 \ 1 \ 6} \ 6 \mid$   
 grub (yaa) zas ga ler bzav na vdang shed yod  
 意 (呀), 细嚼 慢咽 食 量 增,

$\frac{2}{4} \underline{3 \ 5 \ 6 \ 1 \ 2} \ 6 \mid 6 - \mid \underline{6 \ 0 \ 0} \mid \underline{5 \ 5 \ 3 \ 2 \ 3 \ 5} \ \underline{3 \ 3 \ 2 \ 1 \ 2 \ 3} \mid$   
 vdang shed yod (yaa) mi chen gtam de  
 食 量 增 (呀), 老 爷 不 如

$\underline{1 \ 2 \ 1 \ 6 \ 1 \ 6} \ 6 \mid \underline{1 \ 2 \ 3 \ 2 \ 3} \ \underline{2 \ 1 \ 1 \ 1 \ 2 \ 1} \mid \underline{3 \ 2 \ 2 \ 2 \ 1} \ \underline{2 \ 3 \ 2} \ \underline{2 \ 2 \ 1} \mid$   
 dal na dgav rgyal chen kun gyi vkhu tab yod lha bla mavi chos  
 慢 发 话, 众 会 奉 为 大 首 领, 上 师 不 如

$\frac{3}{4} \underline{2 \ 1 \ 1 \ 6} \ 6 \mid \frac{2}{4} \underline{3 \ 5 \ 6 \ 1 \ 1 \ 6} \ 6 \mid 6 \ 6 \ 0 \mid$   
 bshad dal la dgav sems nyams len dran pa vgyur rab yod  
 慢 话, 法 体 会 忆 念 念 变 化,

$\underline{1 \ 1 \ 3 \ 5 \ 3} \ \underline{3 \ 3 \ 1 \ 2 \ 2 \ 1} \mid \underline{2 \ 1 \ 1 \ 6} \ 6 \mid \underline{3 \ 5 \ 6} \ \underline{1 \ 2 \ 3} \ \underline{2 \ 1 \ 2 \ 1} \ \underline{6 \ 1} \mid$   
 rta ga ler song na mthur vphel thag ring povi vgro thang vgro rab yod  
 马 若 慢 跑 胜 坡 路, 跑 起 远 路 耐 力 强,

$\underline{1 \ 2 \ 1 \ 1} \ \underline{6 \ 6} \mid \underline{3 \ 5 \ 6 \ 1 \ 2 \ 3} \ \underline{3 \ 5 \ 3 \ 3} \mid \underline{3 \ 1 \ 2 \ 1 \ 1 \ 2} \ 6 \mid$   
 lho vdzam gling sngon yod da yod red sa gru bzhi vgyur  
 南 贍 布 洲 今 昔 在, 田 方 地 方

$\underline{3 \ 5 \ 6 \ 1 \ 2 \ 6 \ 1} \ 6 \mid 6 - \mid \underline{3 \ 3 \ 5 \ 3 \ 2} \ \underline{3 \ 2 \ 3} \mid \frac{3}{4} \underline{1 \ 2 \ 1 \ 6 \ 1} \ \underline{1 \ 2 \ 1 \ 6 \ 1 \ 6} \ 6 \mid$   
 vgro ma red de mi mgo nag vgyur rnam gsum yod  
 不 会 变, 人 变 化 有 三 种,



$\frac{2}{4}$  1235323 321221 |  $\frac{3}{4}$  2116 6 6 0 |  $\frac{2}{4}$  1235323 22.161 | 121616 6 0 |  
 re vgav phyug povi rgyu la dgav re vgav dpav bovi dpung la dgav  
 有 人 喜 为 富 人 财 有 人 爱 权 喜 地 位，

3 5 6 1 2 1 1 6. | 6 6 0 | 5 3 3 5 3 3 5 3 | 3 1 2 2 1 1 6 |  
 dgav sdug gnyis med(yaa) vkhyams vdre vdra vkhyams  
 无 忧 无 喜 爱 似 游 灵， 似 游

6 6 0 | 3 5 3 3 3 2 2 2 1 | 1 2 1 1 0 3 | 3 5 1 2 1 2 3 2 2 1 6 1 |  
 vdre vdra dro grang skyes pavi gnam ngo vdra rgya rdo vkhol mavi  
 灵， 如 生 寒 暑 的 变 天， 秤 砣 沸 腾 的

1 2 1 1 6 6 | 3 5 1 2 6 | 6 - | 2 1 2 3 5 3 3 1 2 1 6 1 |  
 vog zol vdra vog zol vdra vdra gsum rgyud nas  
 乳 桶 乳 桶， 从 三 相 似 引

1 2 1 6 1 6 |  $\frac{3}{4}$  1 2 3 5 3 3 1 2 1 6 1 6 | 3 5 1 2 1 2 1 1 |  
 dpe te vdren gtam dpe len dpe vjog tshogs rab yod sha vtshon po zas na  
 一 喻， 话 语 比 照 多 众 多 若 吃 肥 肉

$\frac{6}{4}$  6 6 0 | 3 5 1 6 6 | 6 - | 1 1 3 5 3 1 2 1 1 |  
 bcudpa phan gtam vtshon po bshad na rna ba vgro  
 利 营 养， 出 语 精 练 能 中 听，

2 1 1 6 6 | 3 5 6 1 6 6 | 6 - | 1 1 3 5 3 3 1 2 1 6 1 |  
 rna bar vgro mi nga ni mi rgan  
 能 中 听， 我 是 年 迈 的 一



$\overset{61}{6}$   $\underline{6}$   $0$  |  $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{6}$   $1$   $2$   $\overset{61}{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $3$  |  
 yin (yaa) mi rgan yin shes pa  
 老 翁， 本 是 二 识 的

$\underline{3}$   $\overset{2}{1}$   $\overset{2}{2}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{2}$  |  $\overset{\sim}{6}$   $\underline{6}$   $0$  |  $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$  |  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{3}$  |  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$  |  
 gnyis kyi bdag po yin rig pa gnyis kyi  
 主 人 (呀)。 本 是 二 识 的

$\overset{3}{3}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $1$  |  $\overset{61}{6}$   $\underline{6}$   $0$  |  $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{61}{6}$  |  $\underline{6}$  - |  
 gzhi ma yin (yaa) gzhi ma yin  
 根 本 (呀)， 成 为 办

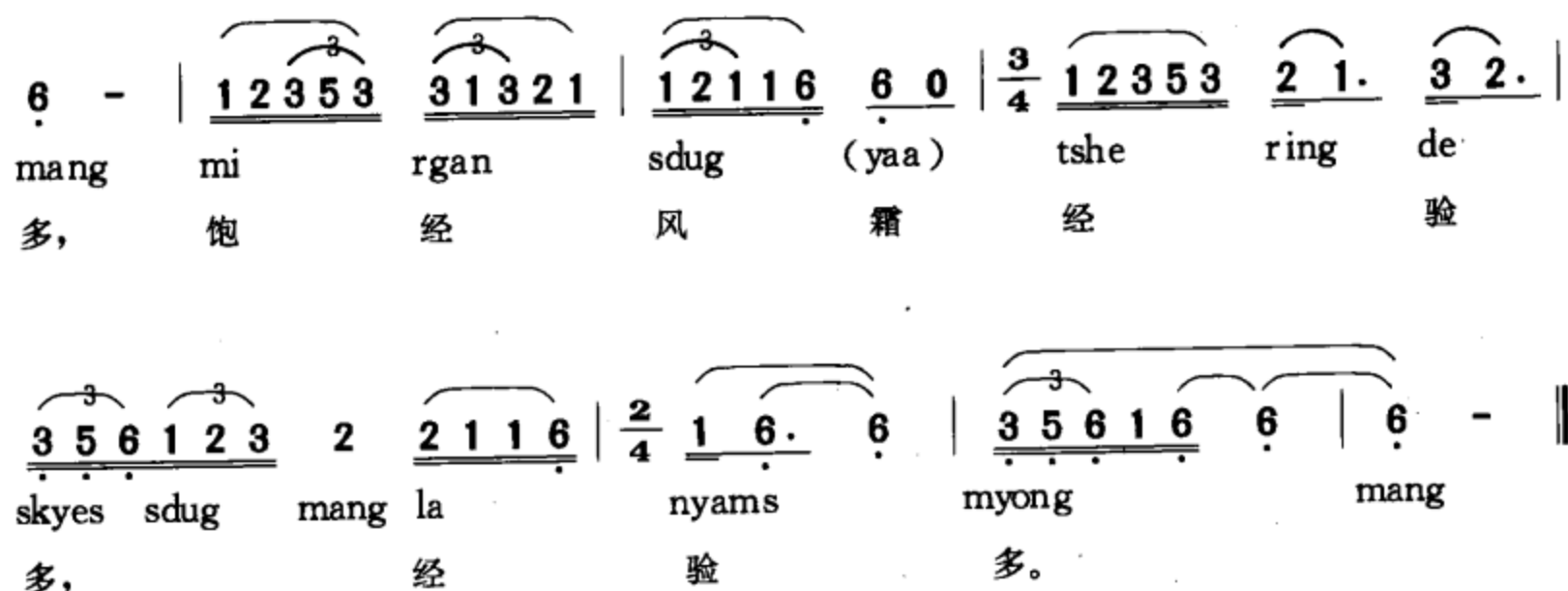
$\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$  |  $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{2}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{2}$   $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{2}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{6}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{2}$  |  $\overset{61}{6}$   $\underline{6}$   $0$  |  $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{2}$  |  
 jus mkhas pas las don bsgrub  
 妙 计 大 事 人 (呀)， 人老叟 马

$\underline{2}$   $\underline{1}$   $0$  |  $\overset{7}{5}$   $\overset{7}{3}$   $\overset{7}{5}$   $\overset{7}{6}$   $\overset{7}{1}$   $\overset{7}{2}$   $\overset{7}{1}$  |  $\overset{7}{3}$   $\overset{7}{5}$   $\overset{7}{3}$   $\overset{7}{3}$   $\overset{7}{1}$   $\overset{7}{2}$   $\overset{7}{1}$  |  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{6}$  |  $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{6}$  |  
 mi yin las don bsgrub mi  
 齿 虚 增 长， 增

$\underline{6}$  - |  $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{6}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{2}$   $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{5}$   $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{5}$   $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{3}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{2}$   $\overset{6}{1}$   $\overset{6}{2}$  |  
 yin mi rgan sdug (yaa) tshe ring  
 长， 饱 经 风 霜 经 验

$\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $0$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{3}$   $3$  |  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{6}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3}$   $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{1}$   $\overset{3}{6}$   $\overset{3}{6}$  |  
 le de skyes sdug mang la nyams myong  
 多， 饱 经 风 霜 经 验





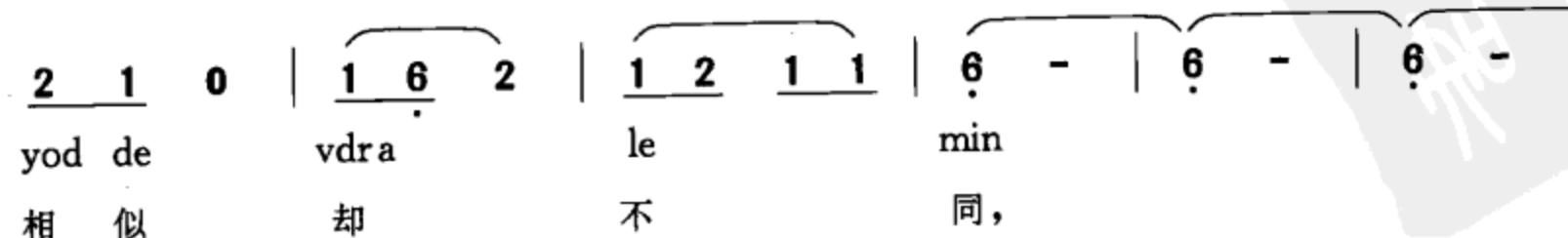
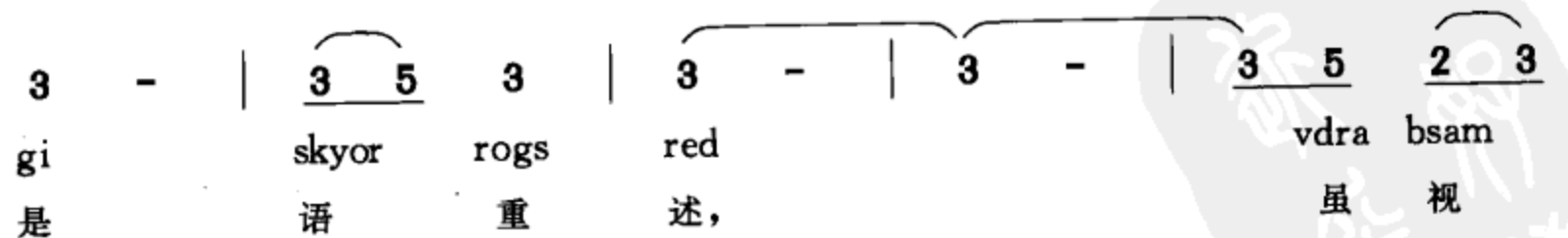
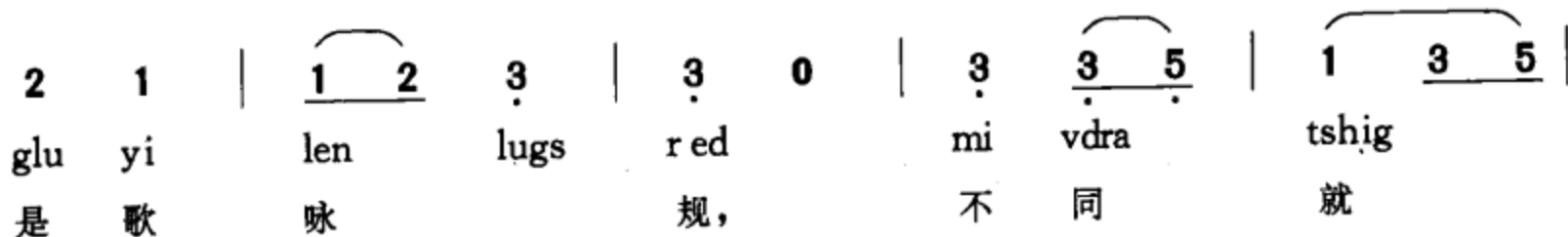
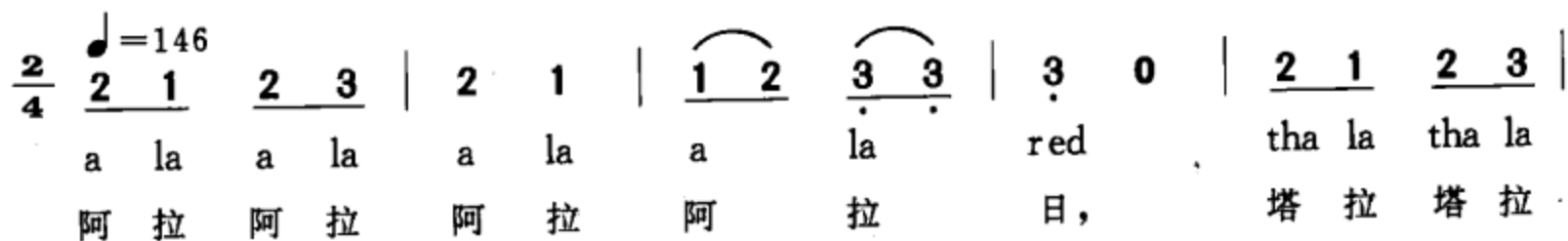
(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 珠牡的喜狮音调六变化

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = F





6 - | 5 3 5 | 5 3 5 | 3 3 | 3 0 |  
a sngon mthon povi nyi ma de  
高 高 碧 空 彼 红 日，

5 5 6 | 5 6 5 | 3 3 2 | 2 1 0 |  
vdzam gling drod kyi gso mi red  
是 以 热 力 养 贍 洲，

3 3 5 | 3 3 | 1 2 2 1 | 1 6 | 0 0 |  
dmar mo me yi tsha ngar de  
红 红 烈 火 热 力，

3 3 5 | 1 3 5 | 3 3 5 3 | 3 - | 3 5 2 2 |  
tsha ngar gnam gyi vod kyis vtshigs sa vdra  
热 力 是 为 天 光 灼， 若 不

3 3 1 | 2 1 6 | 6 - | 1 2 3 | 3 1 2 |  
sa ngo ma shes na skye ba vdi yi  
识 我 是 谁， 我 在 此 生

1 6 1 | 6 0 | 3 3 5 | 1 3 5 | 3 5 3 |  
gong rol la skyes lugs len stangs bshod  
之 前， 受 身 之 情 不

5 3 3 3 1 | 2 1 6 1 | 3 5 | 1 2 6 | 6 6 |  
tshod med lha chen bu mo nor ya  
臆 说， 大 天 之 女 不 会



6 - | 6 - | 6 0 | 6 6 5 | 3 5 | 5 3 |  
 med (yaa) pha la skya lo  
 错 (呀), 父 亲 是 夹 罗 ,

3 3 | 3 - | 3 - | 5 6 5 | 6 5 3 5 |  
 ston pa red ma la r ma bya  
 敦 巴, 母 亲 叫 玛 恰

3 5 | 5 3 | 3 2 3 | 3 3 1 | 2 3 | 3 1 | 2 1 |  
 lha mo red nga la vbrug mo vbrug mo  
 拉 姆, 我 的 名 字 叫 珠

1 6 6 | 1 2 3 | 3 2 | 1 2 | 1 |  
 zer vbrug movi ming de thob don  
 牡, 此 珠 牡 名 的 来

6 - | 1 1 3 | 2 1 6 1 | 1 2 6 | 6 0 |  
 de skye ba len pavi nyin mo la  
 由 是 在 夏 天 的 当 天,

1 2 3 | 3 1 2 1 | 2 3 1 2 | 1 6 6 | 3 3 5 |  
 dgu sngon dbying nas vbrug zhig grags dog mo  
 万 里 晴 空 一 龙 吟 辽 阔

1 3 5 | 3 - | 3 - | 3 - | 3 5 3 2 3 |  
 sa la chu zhig rgyug g•yas ri mgo nas  
 大 地, 一 河 流 在 山 头 一



2 1 6 1 | 6 - | 6 - | 6 - | 5 6 5 |  
seng zhig vgying g•yon  
狮 昂 然， 左

3 5 5 5. | 3 5 3 | 3 - | 6 6 5 | 3 5 5 3 |  
ri gseb nas stag zhig ngar seng lcām vbrug mo  
山 林 间 虎 发 威， 森 江 珠 牡

3 5 3 2 | 3 2 0 | 3 3 5 | 5 3 5 | 3 1 2 |  
de nas thob dog mo sa la chu zhig  
由 此 得 辽 阔 大 地 一 河

1 2 1 | 1 1 | 3 3 | 3 1 2 | 1 - |  
rgyug g•yas ri mgo nas seng zhig vgying  
流， 右 山 头 上 狮 昂 然，

3 5 1 | 1 3 5 | 3 3 1 | 2 1 0 | 1 3 5 |  
g•yon ri gseb nas stag zhig ngar seng lcām  
左 山 林 间 虎 发 威， 森 江

3 1 | 2 1 | 1 6 6 | 6 - | 1 3 |  
vbrug mo de nas thob g•yas ri  
珠 牡 由 此 得， 右 山

5 3 | 1 2 1 3 | 3 5 3 3 3 | 3 - | 6 - |  
mgo nas seng zhig vgying g•yon ri gseb nas  
头 上 狮 昂 然， 左 山 林 间



$\overbrace{5 \quad 3} \quad 5 \quad | \quad 3 \quad - \quad | \quad \overbrace{3 \quad 5} \quad 3 \quad | \quad 2 \quad \overbrace{1 \quad 3} \quad |$   
 stag          zhig          ngar          seng    lcam          vbrug   mo  
 虎              发              威，              森    江              珠    牡

$2 \quad \overbrace{1 \quad 2} \quad | \quad \overbrace{6 \quad -} \quad | \quad \overbrace{6 \quad -} \quad | \quad \overbrace{6 \quad 0} \quad ||$   
 de          nas          thob                          (yaa)  
 由          此              得                          (呀)。  
 (王世镇译词，白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 丹玛的塔拉音调六变化

1 = C

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\frac{2}{4} \quad \overset{\text{♩}=76}{\overbrace{5 \quad 3} \quad 5} \quad \overbrace{5 \quad 3} \quad | \quad 3 \quad 3 \quad | \quad \overbrace{6 \quad \dot{1}} \quad \overbrace{1 \quad 6 \quad 6}^3 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 6 \quad - \quad \overbrace{6 \quad 0} \quad |$   
 glu a    la    tha la    tha la    tha la    glu yi len    lugs    red  
 鲁阿拉塔拉塔拉，塔拉就是歌咏规，

$\frac{2}{4} \quad \overbrace{\dot{1} \quad 6} \quad \overbrace{\dot{1} \quad 6 \quad 6}^3 \quad 5 \quad | \quad \overbrace{6 \quad 5} \quad \overbrace{3 \quad 3} \quad | \quad \overbrace{3 \quad 5 \quad 5} \quad \overbrace{5 \quad 3 \quad 3}^3 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 2 \quad - \quad \overbrace{2 \quad 0} \quad |$   
 vdan    mavi    tha    la    drug    vgyur    de    skyes    pa    pho    yi    gnam    lugs    la  
 丹玛塔拉音变化，是男子说唱的唱规，

$\frac{2}{4} \quad \overbrace{6 \quad \dot{1}} \quad \overbrace{2 \quad \dot{1} \quad \dot{1}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 6 \quad - \quad \overbrace{6 \quad 0} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \overbrace{6 \quad \dot{1}} \quad \overbrace{2 \quad 6 \quad \dot{1}}^3 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 6 \quad - \quad \overbrace{6 \quad 0} \quad |$   
 tshig    rtsa          med    na          dpav    rtsal          dgos    (yaa)  
 语无重点需气势，出语贴切似真话，

$\frac{2}{4} \quad \overbrace{2 \quad \dot{1} \quad 6} \quad \overbrace{\dot{1} \quad 6 \quad \dot{1}} \quad | \quad \overbrace{\dot{1} \quad 6 \quad 6}^3 \quad 5 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \overbrace{3 \quad 5 \quad 6}^3 \quad \overbrace{6 \quad \dot{1} \quad 6}^3 \quad 5 \quad |$   
 gnam    bshad    nye    na          drang    thag          gnam    a    sngon    mtha    shar  
 唱此塔拉音变化，指天扩展。



$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ 5\ 6}$   $\overset{3}{6\ 3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{3\ 5\ 3\ 3}$   $2\ 0\ 0$  |  $\overset{3}{\dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}}$   $6$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$  |  
 tha la la (yaa) mtsho chen po ri mo.  
 塔 拉 拉 (呀), 大 海 波 纹

$\overset{3}{6\ 6\ 5}$   $\overset{3}{5\ 3.}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6}$   $\overset{3}{5\ 3}$  |  $2 -$  |  $6\ \overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$  |  $\overset{3}{6\ 6\ 6}$  |  
 tha la la la mthon povi rtsa shing tha la la  
 塔 拉 拉, 高 山 草 本 塔 拉 拉,

$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6\ 6}$   $5$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ 5\ 6}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 3}$   $2$  |  $\overset{3}{6. \ 1\ 3\ 5}$  |  
 lha bla mavi chos bshad tha la la gong  
 上 师 说 法 塔 拉 拉, 老

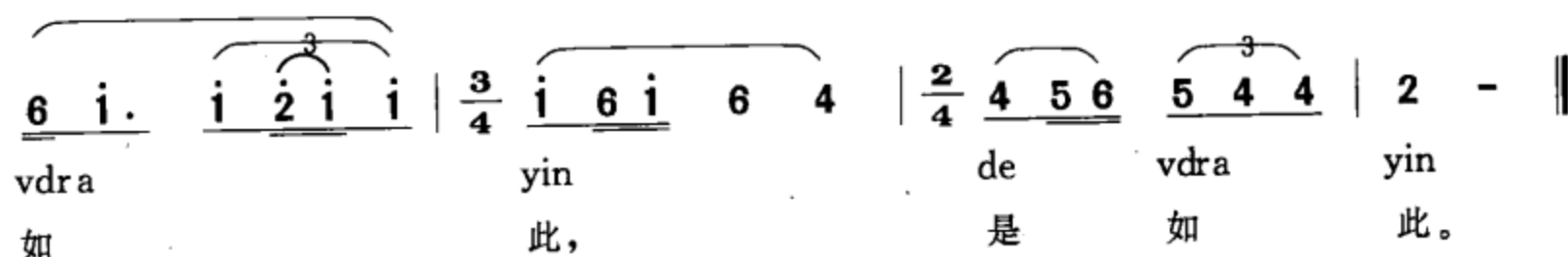
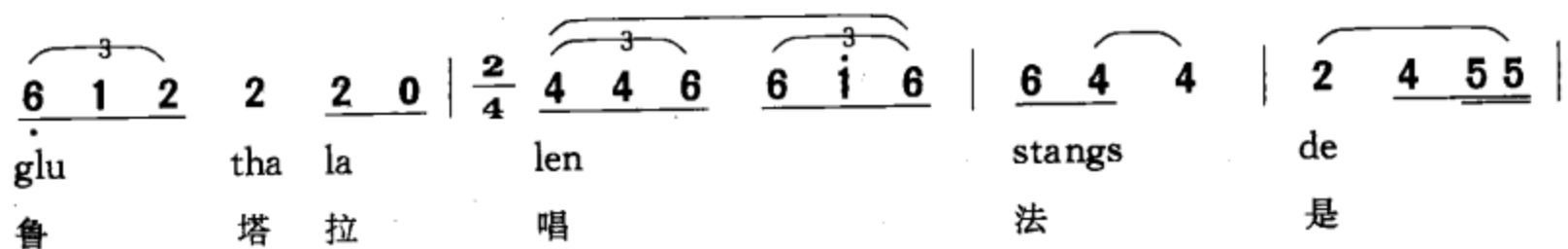
$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{6\ 5\ 4}$   $6$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 4.}$   $2$  |  $\overset{3}{6\ 1\ 2}$   $2$  |  $2 -$  |  
 dpon povi khirms gcod la tha la la  
 爷 怨 罚 塔 啦 啦,

$\overset{3}{6\ 6.}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6\ \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6}$   $6\ 6$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$  |  $6 -$  |  
 skye bo pho rab dgra vthab  
 男 儿 战 敌

$\overset{3}{\dot{1}\ \dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6}$  |  $\overset{3}{5\ 2\ 3}$   $4$  |  $\overset{3}{6. \ 1}$   $\overset{3}{4\ 6\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{6\ 6\ 3}$   $\overset{3}{5\ 5\ 4}$  |  
 tha la la rta vdo bavi gom pa tha la la  
 塔 啦 啦, 骏 马 跑 势 塔 啦,

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{4\ 2.}$   $2$  |  $\overset{3}{6. \ 1}$   $\overset{3}{4\ 6}$  |  $\overset{3}{6\ \dot{1}\ 6}$   $\overset{3}{6\ 3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 5\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5}$   $2$  |  
 tha la la glu tha la len stangs de vdra yin  
 塔 拉 拉 鲁 塔 拉, 唱 法 是 如 此,





(王世镇译词 白 曲译配)

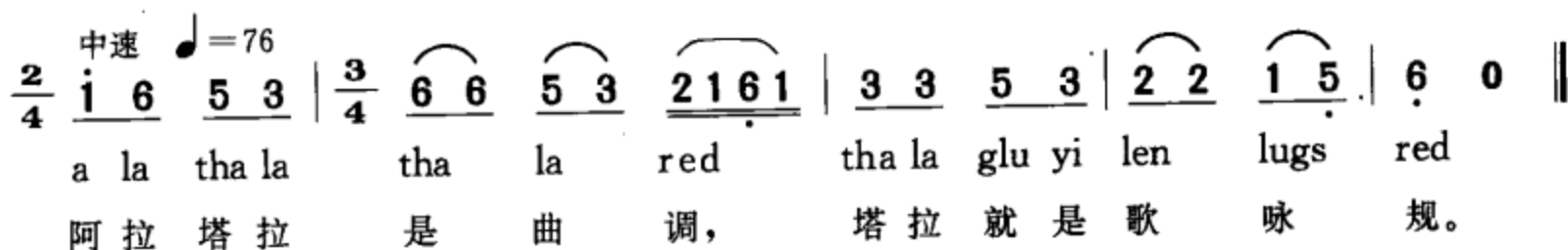
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 莲花生之歌

1 = D

(选自《天岭卜筮》唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

四洲明亮虚空中,  
青天太空界内有,  
天子五百其中者,  
是阿闍黎莲花生,

谷如(上师)头戴莲花冠,  
金刚杵上插天杖,  
左臂肘中挽天杖,  
告语无敌雄狮王,  
降伏龙妖已到时。

(王世镇译词 白 曲译配)

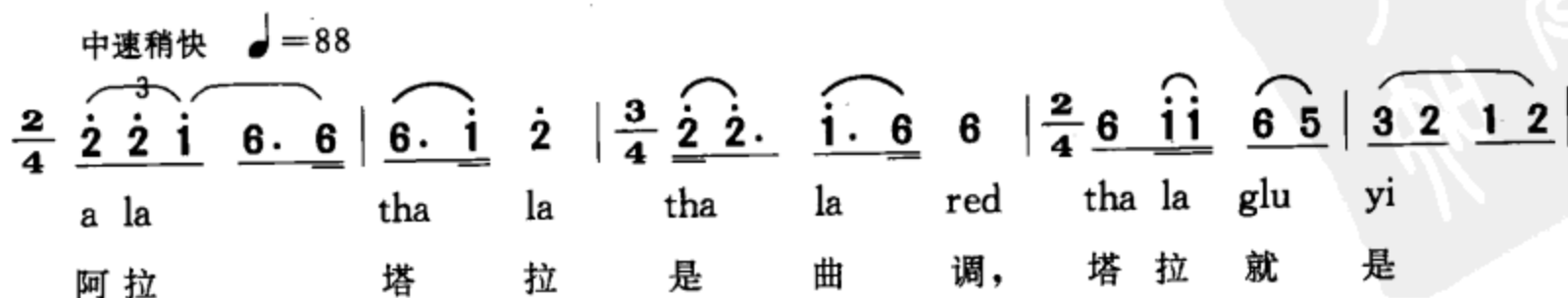
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 格萨尔姑母之歌

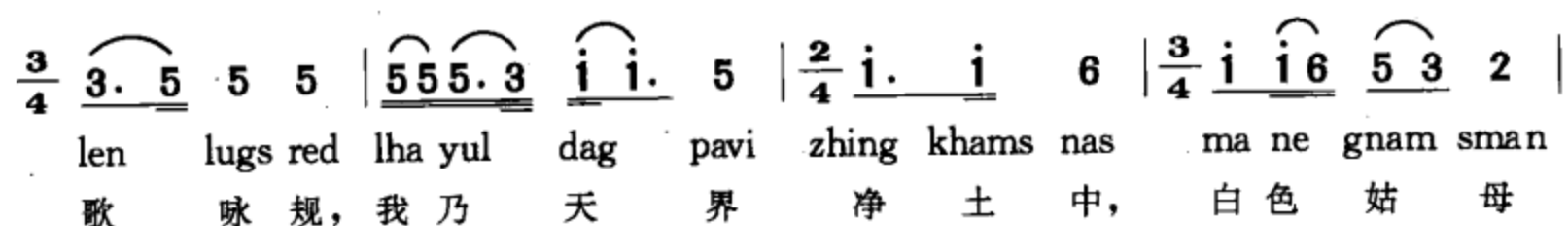
1 = F

(选自《霍岭之战》唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词







附词:

繡以肩輓已到时, 是姑母所授记。

(王世镇译词 白 曲译配)

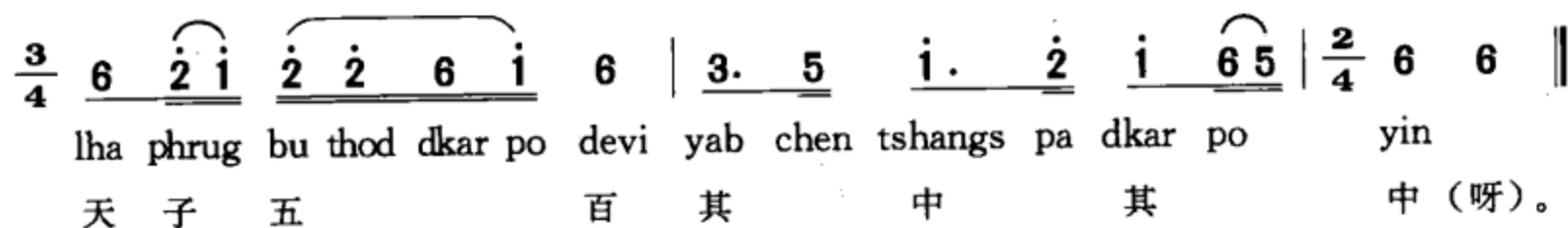
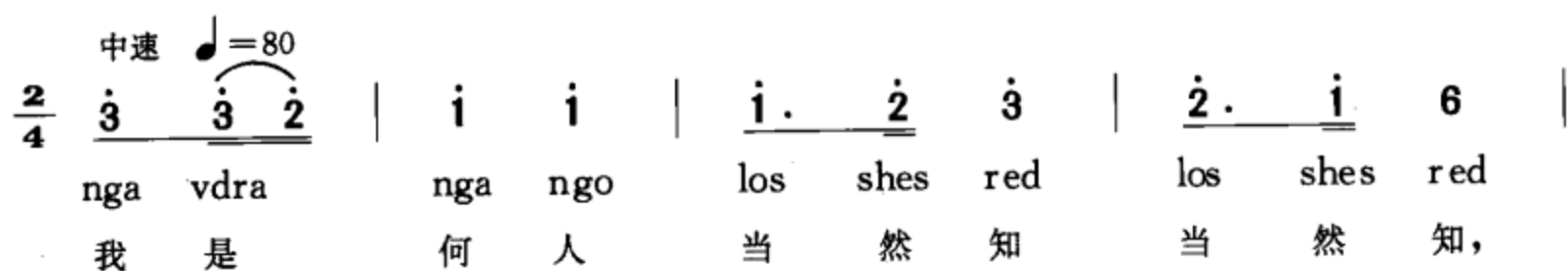
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 我是其父白梵天

1 = C

(选自《嘉林之战》白梵天唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

天子男儿白头巾, 我是其父白梵天。

(王世镇译词 白 曲译配)

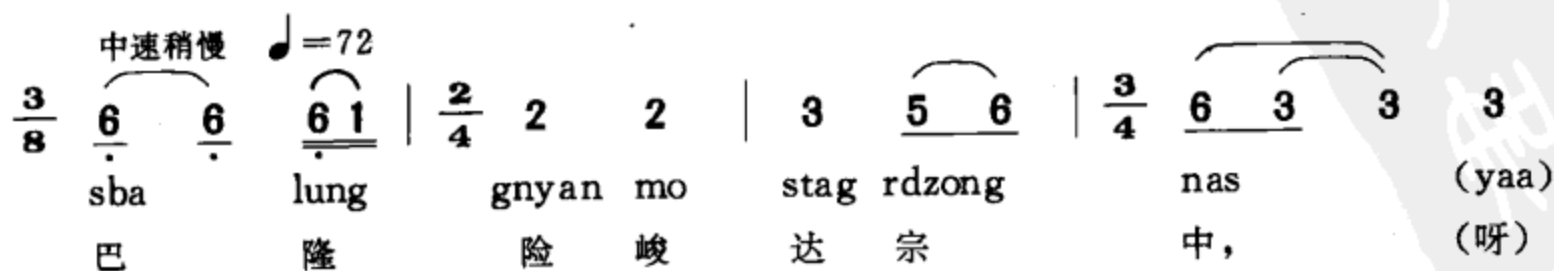
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 有念古拉我一曲

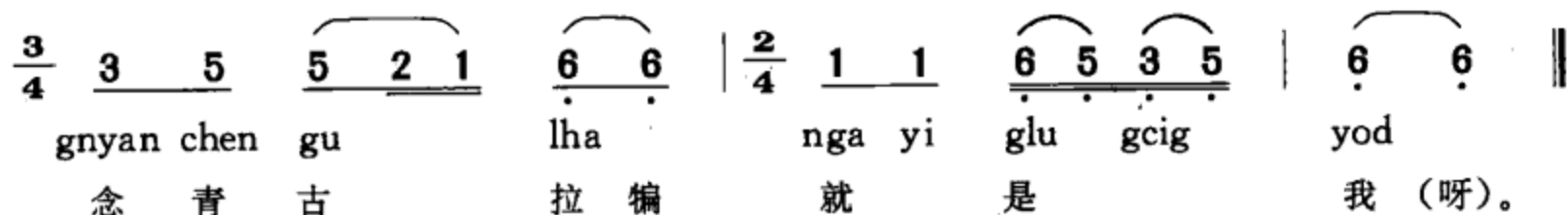
1 = C

(选自《霍岭之战》古拉唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词







附词:

于彼门岭大战时，  
制伏南方辛赤（木座）日，  
有念古拉我一曲。

(王世镇译词 白 曲译配)

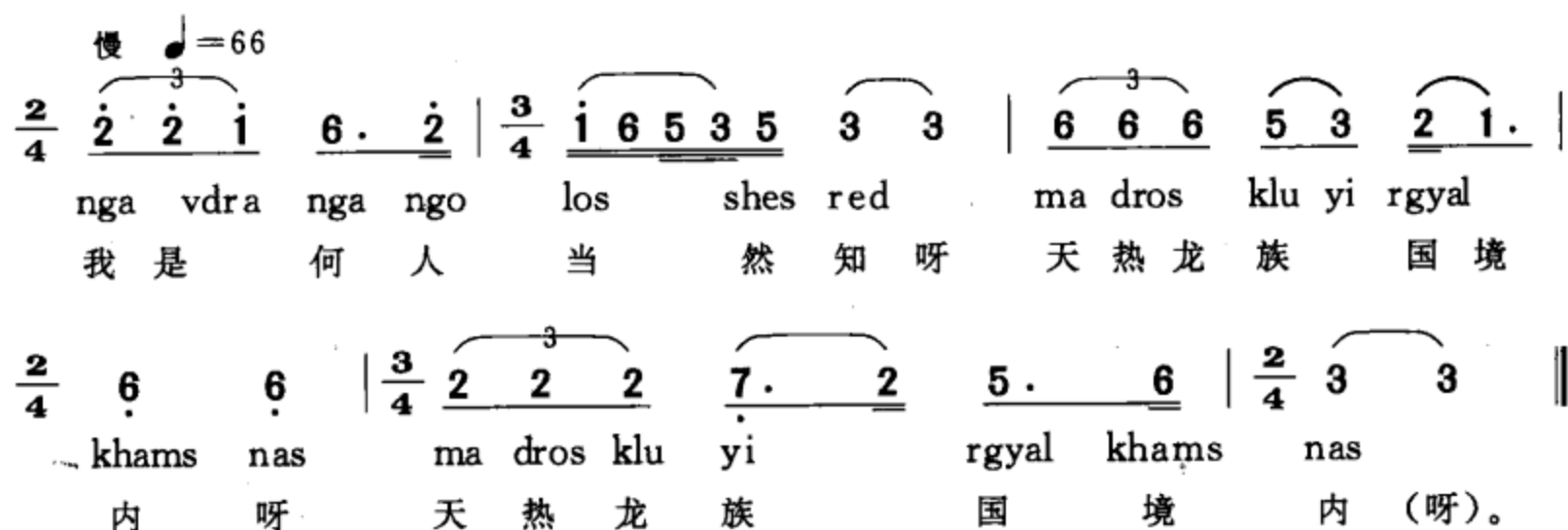
据1999年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 该到战胜达王时

1 = C

(选自《大食财宗》达岭王唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

蓝城璁光大谷中，龙王顶宝就是我，  
今年达岭大战中，该到战胜达王时。

(王世镇译词 白 曲译配)

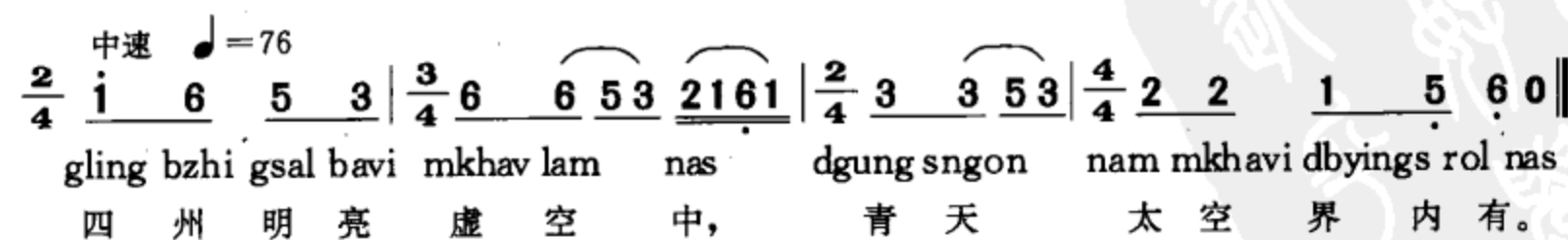
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 从上天界派人间

1 = D

(选自《降魔鲁赞》格萨尔唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

黄金所成黄堡内，天子格萨尔王就是我，  
为降邪魔龙妖故，从上天界派人间。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

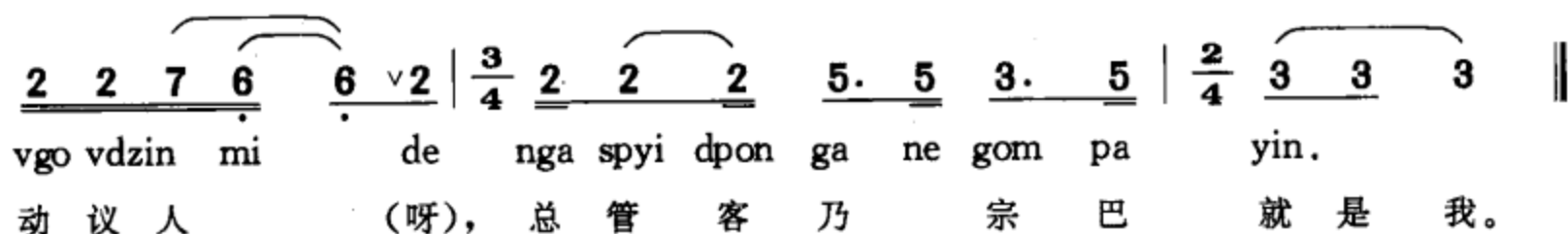
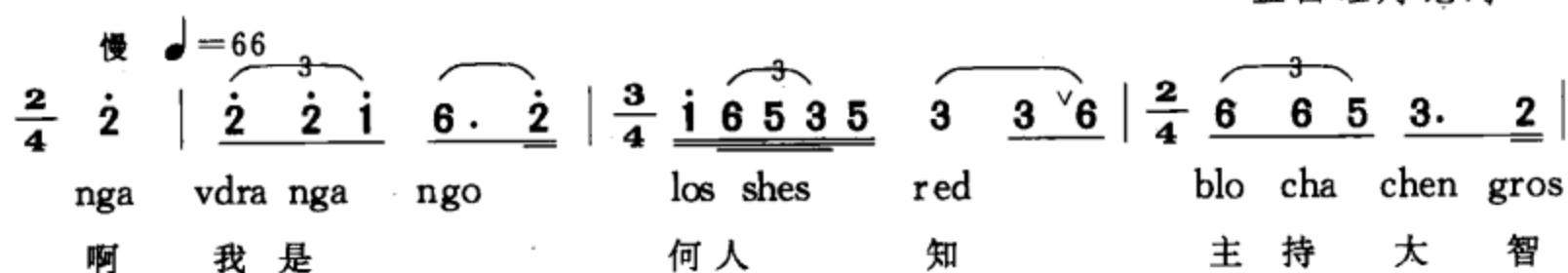


## 有我总管歌一曲

1 = D

(选自《大食财宗》总管唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

是我铺奠下底垫,  
地上形成机缘后,

世界置于安乐时,  
今年达岭大战中,  
有我总管歌一曲。

(王世镇译词 白曲译配)

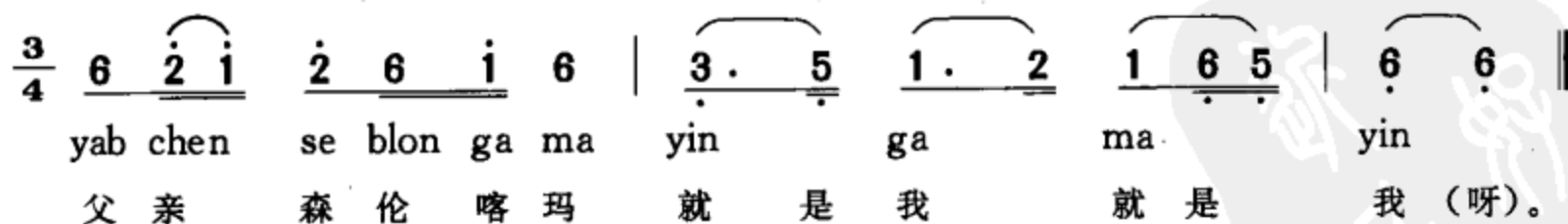
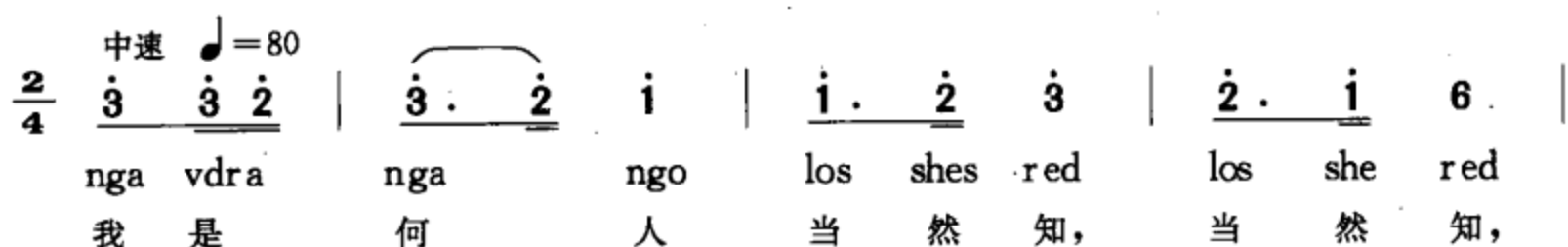
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 父亲森伦喀玛就是我

1 = D

(选自《诞生篇》森伦喀玛唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

成为觉茹之身时,  
当示九种恶身变,  
派往人间罗刹境。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



# 告萨之歌

1 = E

(选自《诞生篇》格萨尔姑母唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

稍快  $\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}} \quad \underline{\text{X}}$  |  $\underline{\dot{1}} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{5}$  |  $\underline{6} \quad \underline{5}$  |  $\underline{6} \quad \underline{\dot{1}}$  |

a la tha la a la tha la tha la

阿拉塔拉阿拉塔拉塔拉

$\underline{\dot{2}} \quad \underline{\dot{2} \dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{5}$  |  $\underline{6} \quad \underline{6 \dot{5}} \quad \underline{3} \quad \underline{3}$  |  $\underline{2} \quad \underline{7} \quad 0$  |  $\underline{7} \quad \underline{3}$  |

tha la glu yi len lugs red tha la

塔拉是曲调塔拉

$\underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{6} \quad \underline{7}$  |  $\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{2}$  |  $\frac{3}{4} \quad \underline{3} \quad \underline{7 \quad 2} \quad \underline{3} \quad \underline{3}$  ||

glu yi len len lugs red

是歌的咏规咏规(呀)。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 告萨天母就是我

1 = C

(选自《诞生篇》格萨尔姑母唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

较快  $\text{♩} = 126$

$\frac{3}{8}$   $\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3}$  |  $\underline{5} \quad \underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{\dot{1}}$  |  $\underline{6} \quad \underline{5} \quad \underline{3}$  |  $\frac{2}{4} \quad \underline{2} \quad \underline{2}$  |

nga vdra nga ngo los shes red

我是何人当然知(呀),

$\frac{3}{8}$   $\underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{5}$  |  $\underline{6} \quad \underline{1} \quad \underline{2} \quad \underline{3}$  |  $\underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{1}$  |  $\frac{2}{4} \quad \underline{6} \quad \underline{6}$  ||

lha yul steng nas vong bavi dus

我是从上天界降临时(呀)。

附词:

生为告·热洛师女,  
母亲告萨天母就是我,  
我来人间罗刹境,

身怀首领觉茹时,  
九种恶身变化息,  
降伏黑品之对治,  
当入告萨我身体。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

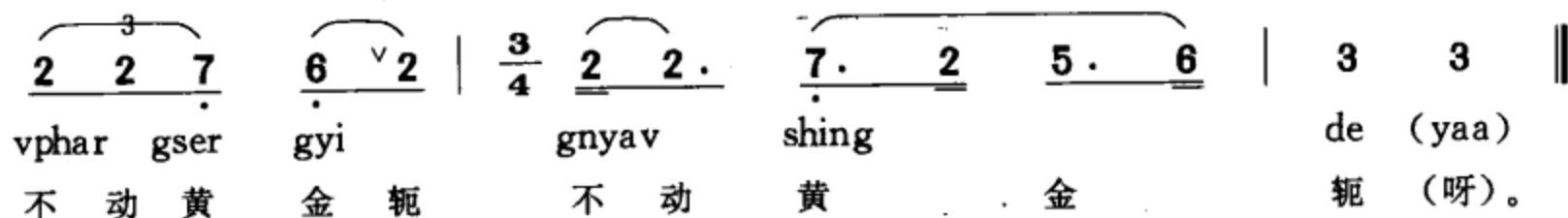
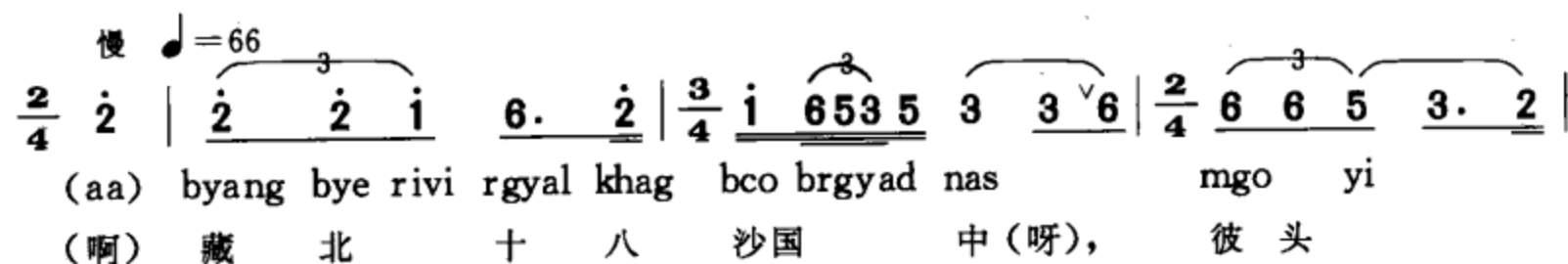


# 我具父名和母名

1 = D

(选自《门岭之战》丹玛唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

是我取胜邓玛强查(藏北鹞)名, 父藏北人故取名强查,  
母邓玛人故取名邓玛, 我具父名和母名。

(王世镇译词 白 曲译配)

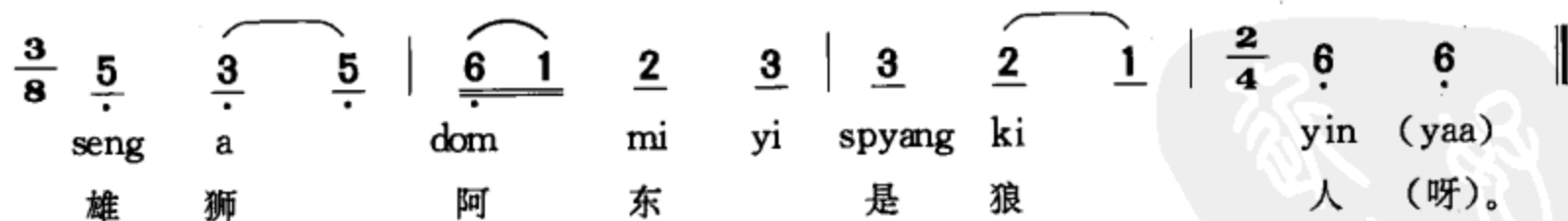
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 千山万马是财库

1 = C

(选自《门岭之战》鹏王唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

千山万马是财库,  
勿换一切财与物,  
雄狮阿东乃千山白幡。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

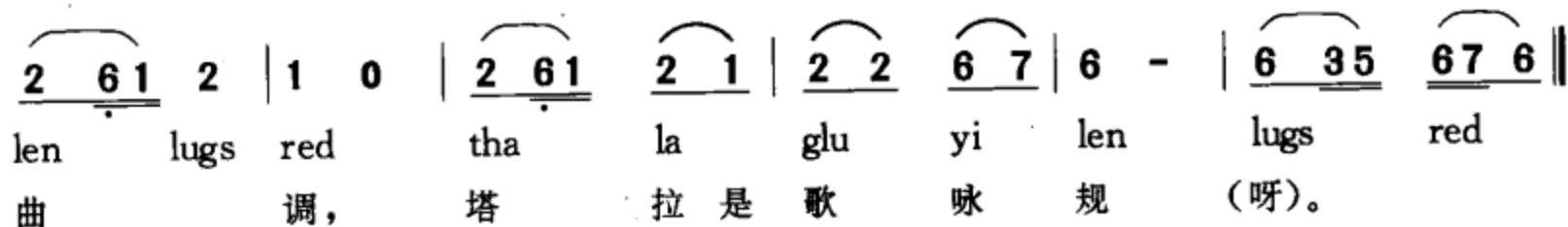
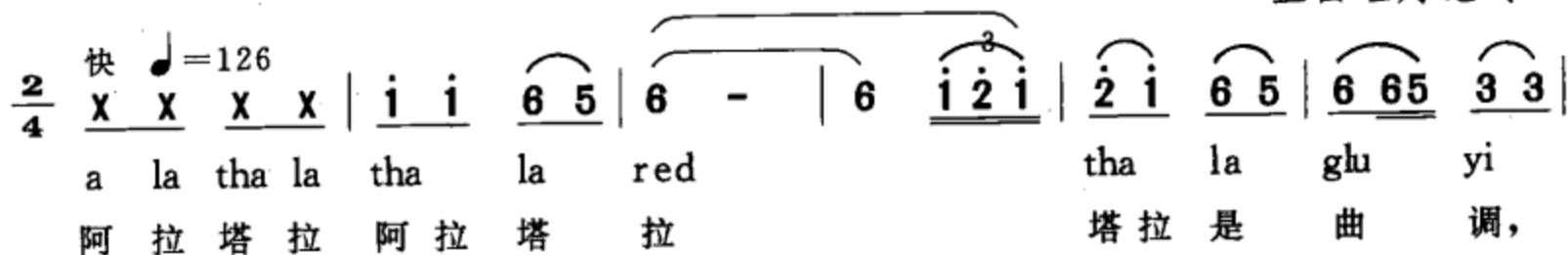


## 该我噶部歌一曲

1 = D

(选自《噶林之战》护法神唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词：

念诵：“吽吽”天地动，

口发：“呸呸”地颤抖。

(王世镇译词 白曲译配)

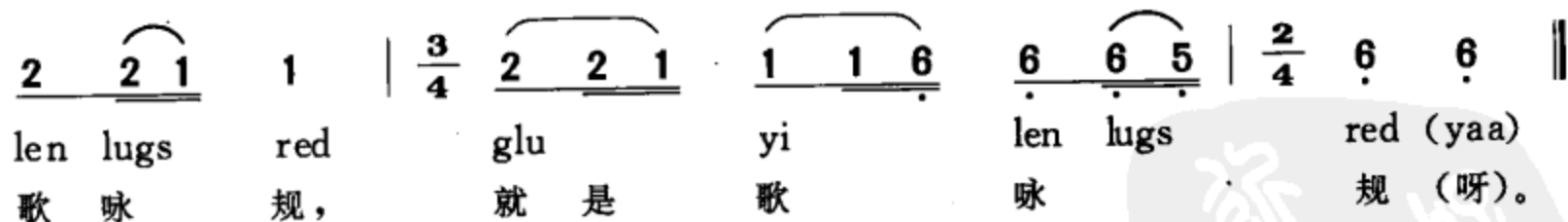
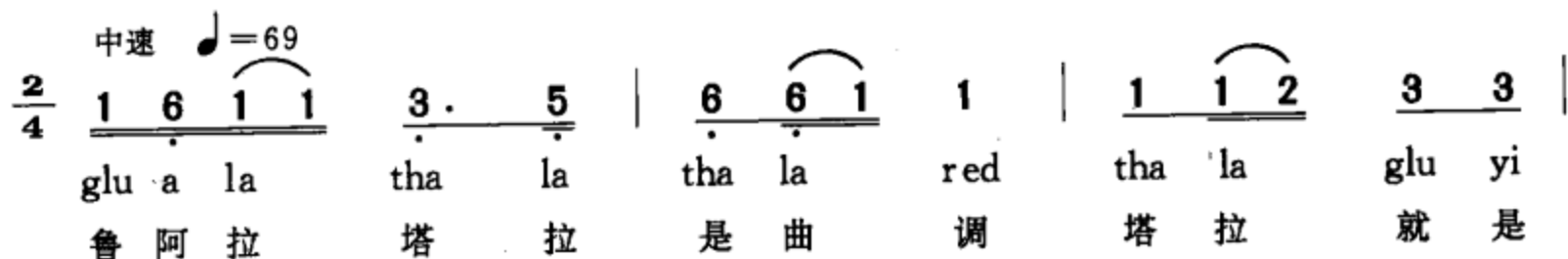
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 晁同就是我

1 = B

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词：

上帅鉴知上师知，  
万卷达哈梅巴知，  
苯赛师众至尊知，  
苯谷才旺仁增知，

静猛圣百种姓知，  
我是何人当然知，  
险地察玛雅噶中，  
坚堡包绕宁(鸦心山寨)宗内，  
董·玛希长官晁同就是我。

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



# 玉拉就是我

1 = C

(选自《嘉岭之战》玉拉唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

慢  $\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\dot{1}} \ 6 \ 5$  |  $\overset{3}{\dot{1}} \ 6 \ 5$  |  $\tilde{6} \ 5 \ 4$  |  $\tilde{5} \ 4 \ 2$  |  $1 \ 1$  |  $\overset{3}{5} \ 3 \ 5$   $\overset{4}{2} \ 3$  |  $3 \ 2 \ 1$  |  $6 \ 6$  ||

glu a la tha la tha la red (yaa) tha la glu yi len lugs red (yaa)

鲁阿拉塔拉是曲调, (呀) 塔拉是歌咏规(呀)。

附词:

我是何人当然知, 天边胜瑰碧绿境,  
边地翠蓝遍满地, 巴米久玉拉托久就是我。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 巴林托久就是我

1 = C

(选自《降魔鲁赞》巴林托久唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

快  $\text{♩} = 112$

$\frac{2}{4}$   $\dot{1} \ \dot{1}$  |  $6 \ 5$  |  $6 \ 5$  |  $\overset{\frown}{6 \ \dot{1}}$  |  $\overset{\frown}{2 \ \dot{1}}$  |  $\overset{\frown}{6 \ 5}$  |  $\overset{\frown}{3 \ 3}$  |  $\overset{\frown}{2 \ 7}$  |  $\overset{\frown}{7 \ 7} \ 0$  |

a la tha la tha la red tha la glu yi len lugs

阿拉塔拉塔拉是曲调, 曲调(呀),

$\overset{\frown}{7 \ 3}$  |  $\overset{\frown}{3 \ 3} \ \overset{\frown}{6 \ 7}$  |  $\overset{\frown}{6 \ 6 \ 5} \ \overset{\frown}{3 \ 2}$  |  $\overset{\frown}{7 \ 3}$  |  $3 \ -$  ||

red the la glu yi len lugs red

呀 塔啦就是歌咏规。

附词:

哦一哦二和哦三,  
哦, 我首先对天唱,  
愿当天王威望低,  
哦, 我第二对妖唱,

愿当大妖威望低,  
哦, 我第三对龙唱,  
愿当龙王威望低,  
若不认识我是谁,  
巴沃巴林托久就是我。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



## 证得雷变者三人

1 = E

(选自《霍岭之战》森江哈普托久唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

慢  $\text{♩} = 63$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6\ 6\ 6}$   $5\ .\ 3$  |  $\overset{3}{6\ 5\ .}$   $\overset{3}{3\ .\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$  3 |  $\overset{3}{5\ 3\ 1}$   $3\ .\ 2$  |

glu a la da la da la red da la glu yi  
鲁阿拉塔拉是曲调塔拉就是

2  $\overset{3}{6\ .\ 6}$  | 6 0 |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{x\ x\ x}$   $\overset{3}{x\ x\ x}$  |  $\overset{3}{1\ 6}$  |  $\overset{3}{1\ .\ 2}$  1  $\overset{3}{1\ .\ 2}$  |

len lugs red (拍手) sa vdi sa ngo  
歌咏规若不认识

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ .\ 2}$   $\overset{3}{1\ 2\ .}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{6\ .\ 1}$   $\overset{3}{3\ 3\ 5}$  2 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{2\ 1\ 6}$   $\overset{3}{1\ .\ 2}$  | 6 0 ||

ma shes na nam mthavi hre tshog pi lu yin  
此地地方，天边胜璁碧绿境。

附词：

边地翠蓝遍满地，  
若不认识我是谁，  
证得雷变有三人，

英雄巴林托久与，  
森江哈普托久我，  
绛珠玉哈托久三，  
证得雷变有三人。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 是攻敌人急先锋

1 = G

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

慢  $\text{♩} = 63$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ 3\ 2}$   $\overset{3}{2\ 1\ .}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{3\ 5\ 2}$  |  $\overset{3}{2\ 1\ .}$   $\overset{3}{2\ 1\ 1}$  |  $\overset{3}{1\ .\ 1}$   $\overset{3}{1\ 6\ .}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{1\ .\ 3}$  5 5 ||

nga vdra nga ngo ma shes na a chen Hor gyi sa cha nas  
若不认识我是谁，阿钦霍尔方域中。

附词：

谷底金刚岩上堡，  
佐莫茹宗城堡内，  
有无善业五男子，

长者显巴美如孜，  
南赡布洲知名人，  
是攻敌人急先锋，  
班师回营断后人。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

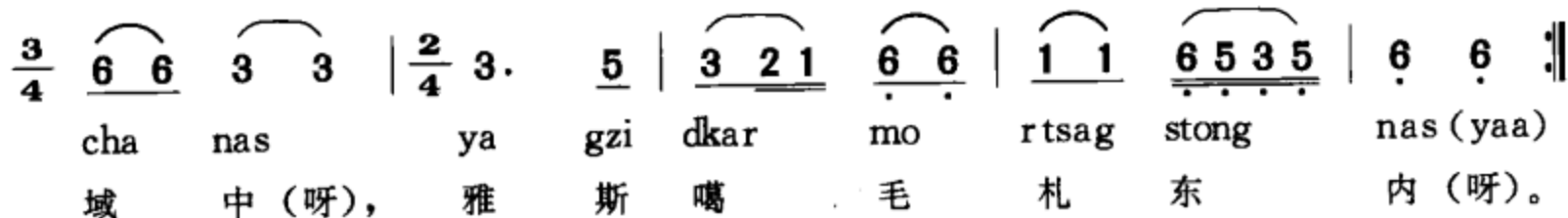
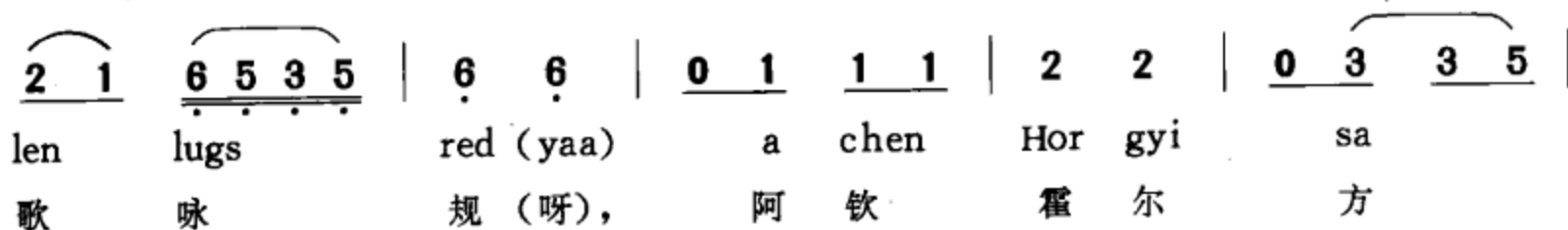
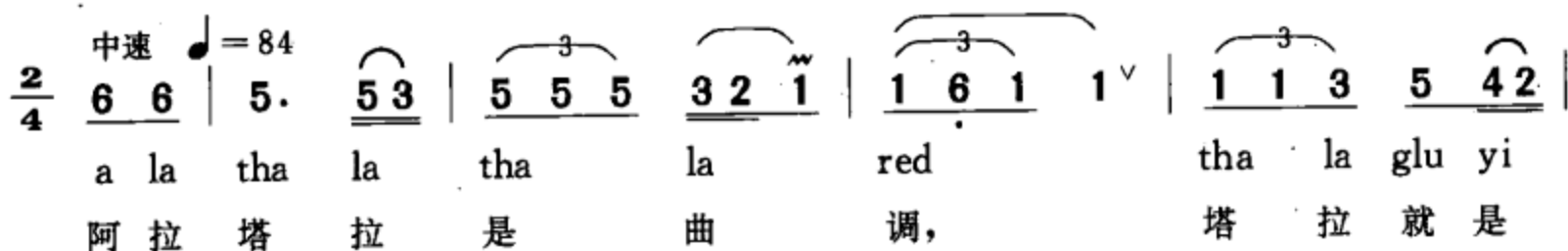


# 天下地上盛名者

1 = E

(选自《霍岭之战》白帐王唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

天下地上盛名者, 是我霍主白帐王,  
大气我有九十八, 小气如鼠有无数。

(王世镇译词 白曲译配)

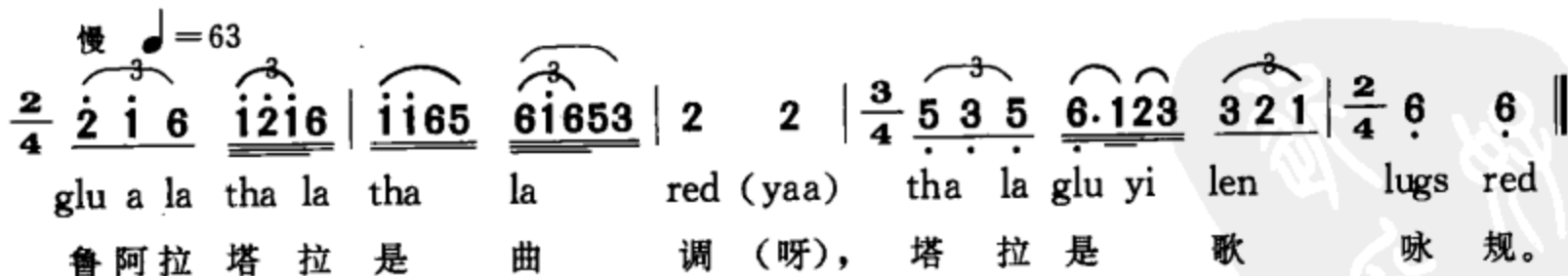
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 何止闻名还聪明

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》黑帐王唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

若不认识我是谁, 我是霍主黑帐王,  
南瞻布洲遍闻名, 何止闻名还聪明。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

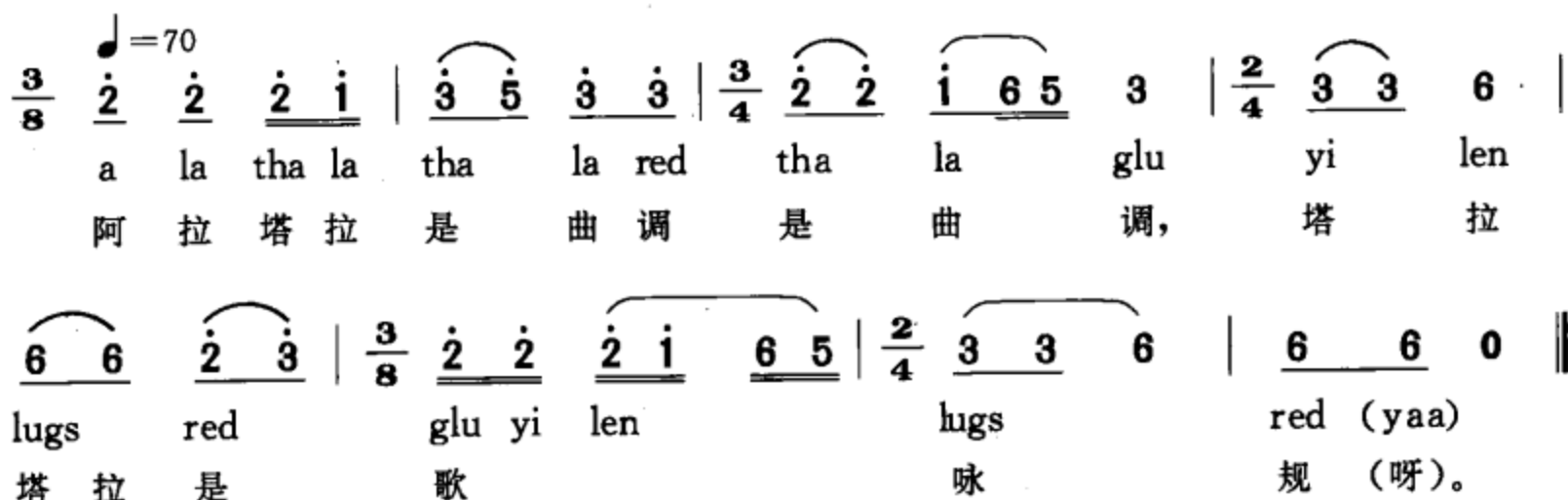


## 愿当毁灭恶魔教

1 = C

(选自《霍岭之战》黄帐王唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

所谓“嘎朗”是魔曲,  
有些人唱彼鸟歌,  
若不认识我是谁,

恶魔家乡遭遇魔,  
我是霍尔黄帐王,  
自脑消灭恶释迦教,  
愿当毁灭恶教。

(王世镇译词 白 曲译配)

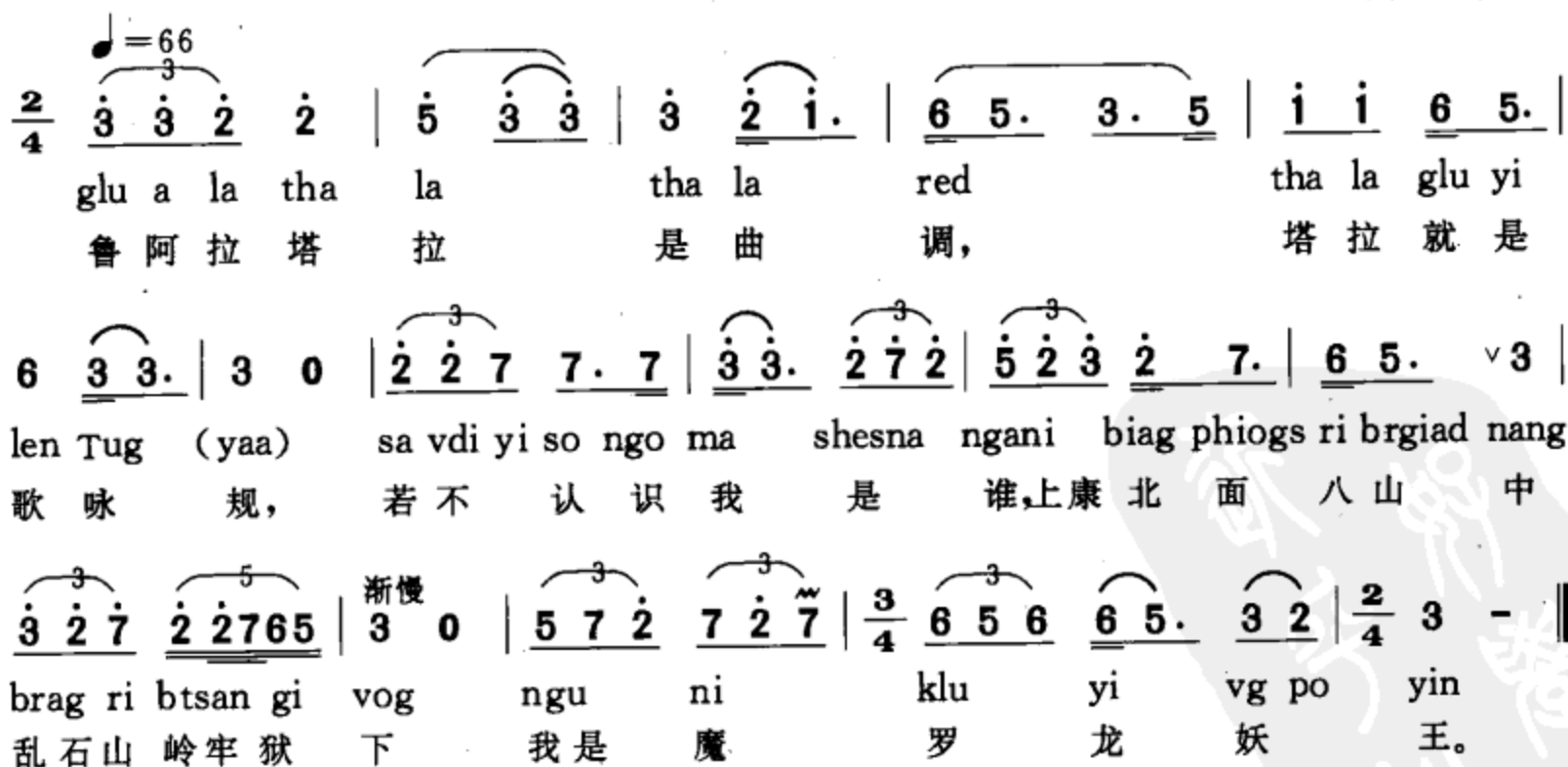
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 建立外道教法人

1 = E

(选自《降魔鲁赞》罗龙妖唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

是灭释迦佛教人, 建立外道教法人。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



## 万古天座诸君中

1 = C

(选自《姜岭之战》莎塘木王唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

天边胜瑰碧绿境, 边地翠蓝遍满地,

万古天座诸君中, 我是骁勇坚固绛三昧王。

(王世镇译词 白 曲译配)

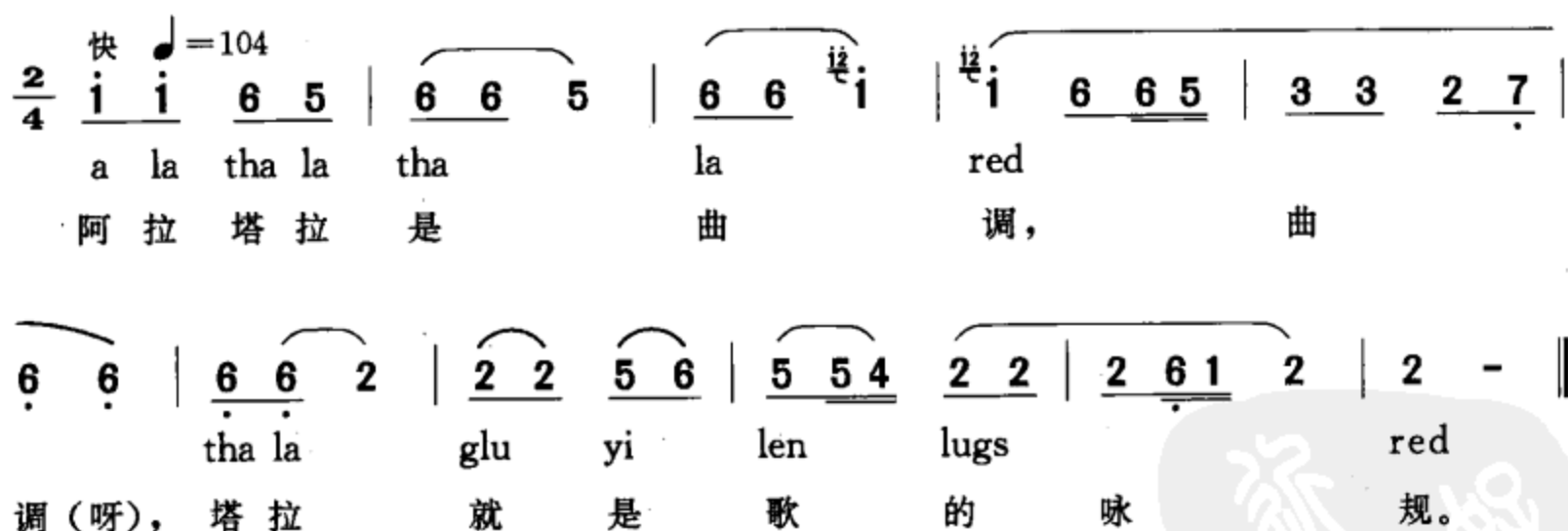
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 愿当刀断怨敌命

1 = C

(选自《降魔鲁赞东尼》梅萨崩吉唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

哦, 唱九聚与怨敌,  
愿当刀断怨敌命,  
哦, 我首先对天唱,  
唯愿天王威望高,

若不认识我是谁,  
上康北面山脉中,  
乱石山林牢狱下,  
我本来是龙妖妻,  
东尼梅萨崩吉就是我。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



# 珠 牡 之 歌

1 = D

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词

中速稍快  $\text{♩} = 72$

$\frac{3}{8}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{2} \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{2} \dot{1} \dot{6} \dot{1}}$  6 |  $\frac{3}{4}$  6  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\underline{\dot{2} \dot{2}}$   $\underline{3. 5}$  |  $\frac{2}{4}$  6 - ||

glu a la tha la tha la red tha la glu yi len lugs red

鲁 阿拉 塔 拉 是 曲 调, 塔 拉 就 是 歌 咏 规。

附词:

东方玛康岭地中,  
美名传扬赡洲者,  
是我噶·夹罗森江珠毛,  
白胸鹰落帐上头,

白净肌肤从彼得,  
紫色雕落帐下头,  
深紫发辫从彼得。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 鄂陵湖边绿茵茵

1 = C

(选自《霍岭之战》班嘎哈孜唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词

中速  $\text{♩} = 70$

$\frac{3}{8}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\underline{6 5 6 \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$  6  $\underline{3 5}$  3 |

nga vdra nga nga ma shes na sga skya lovi

若 不 认 识 我 是 谁,

$\underline{6 \dot{1} \dot{1} 6 5 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 3 5}$  3 |  $\underline{3 2 3 5 6}$   $\underline{5 3 2}$  |  $\underline{1 6 1}$   $\underline{2 3}$  |  $\underline{2 2}$  ||

bu mc spun gsum yod

噶 夹 罗 有 三 姊 妹(呀)。

附词:

札陵湖畔白花花, 鄂陵湖边绿茵茵,  
卓陵湖旁灰濛濛, 卓罗白莲美神就是我。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

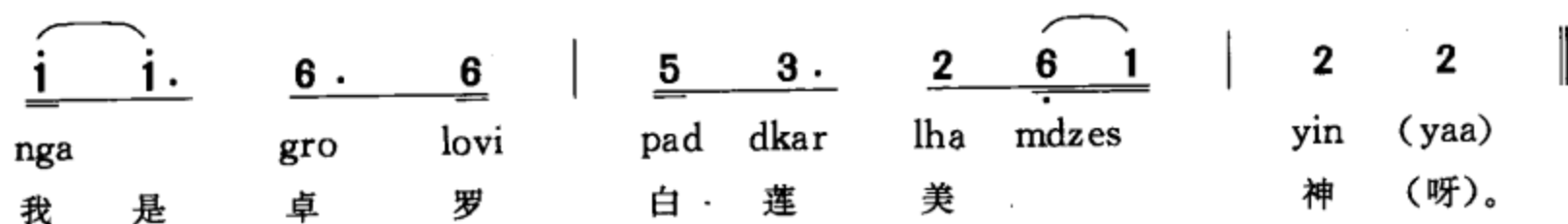
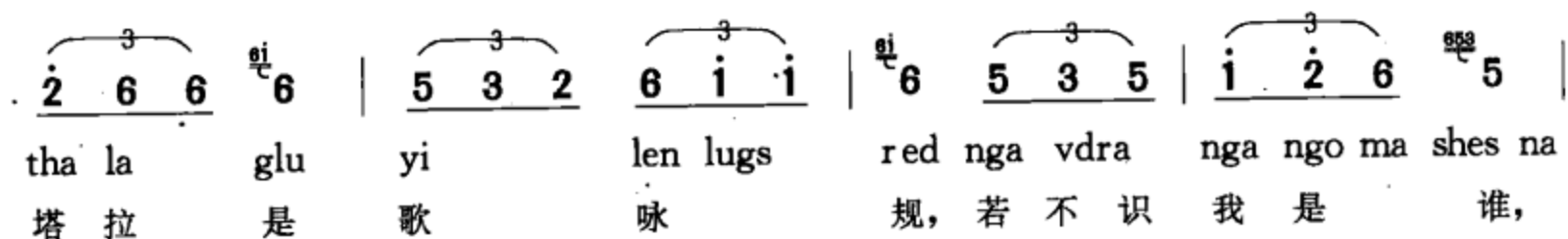
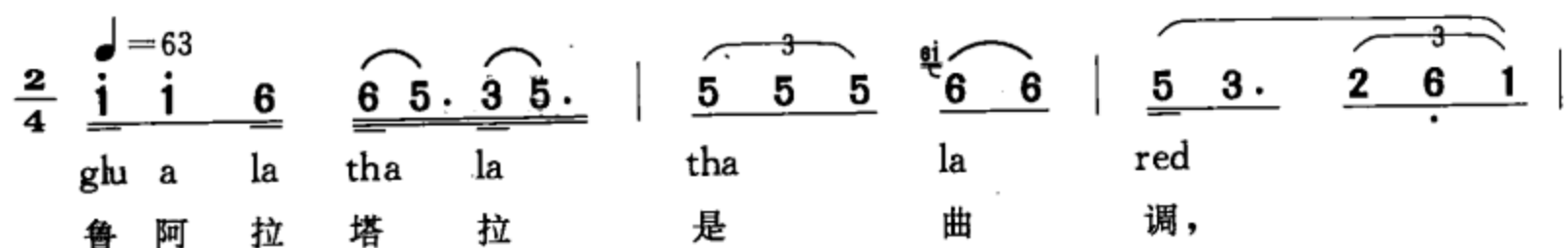


# 我是卓罗白莲美神

1 = D

(选自《霍岭之战》白莲美神唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



(王世镇译词 白 曲译配)

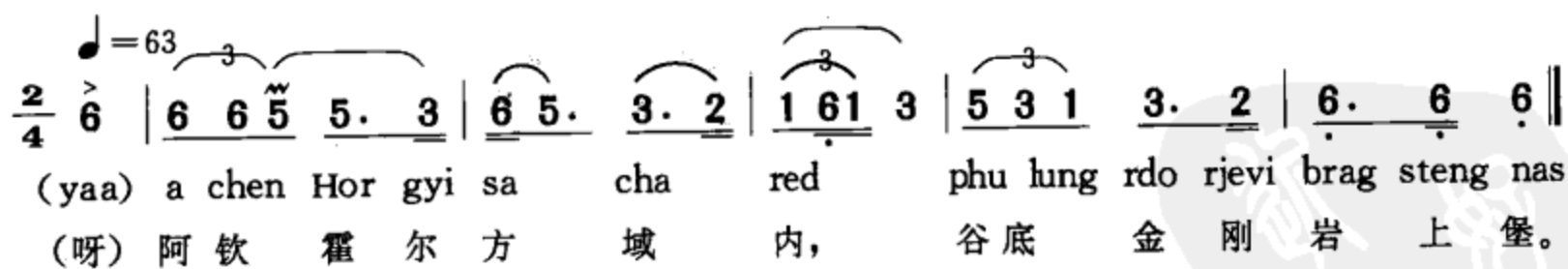
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 是无善恶业男子

1 = E

(选自《霍岭之战》索达多吉唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词：

佐莫如宗城堡内，显巴长官子是我，  
名索达多吉托美，是无善恶业男子。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

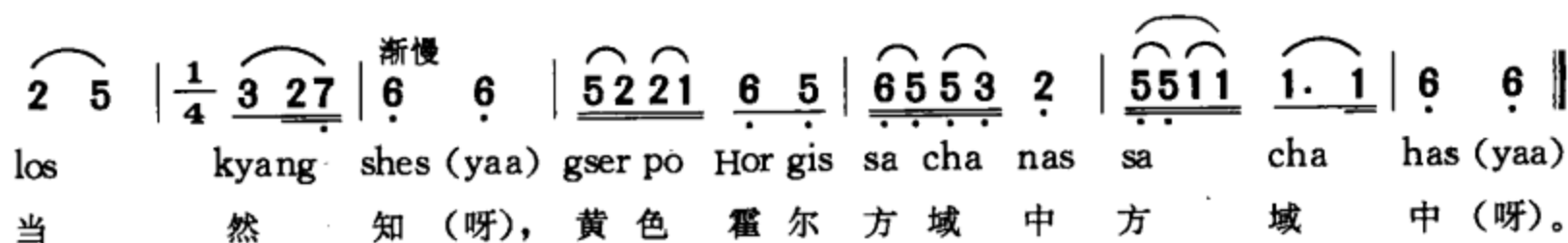
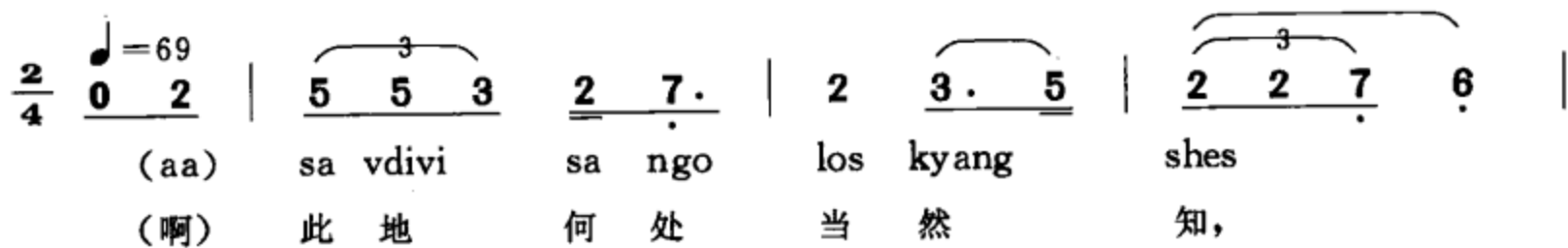


## 威名远振贍布洲

1 = A

(选自《霍岭之战》杜托占纳布唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

谷底金刚岩上堡,  
佐莫如宗城堡内,  
霍尔大臣就是我,

名叫奸臣恶雷能,  
威名远振贍布洲。

(王世镇译词 白 曲译配)

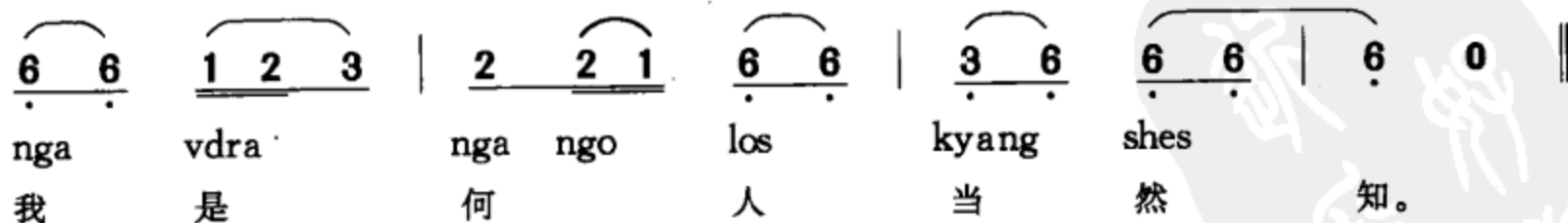
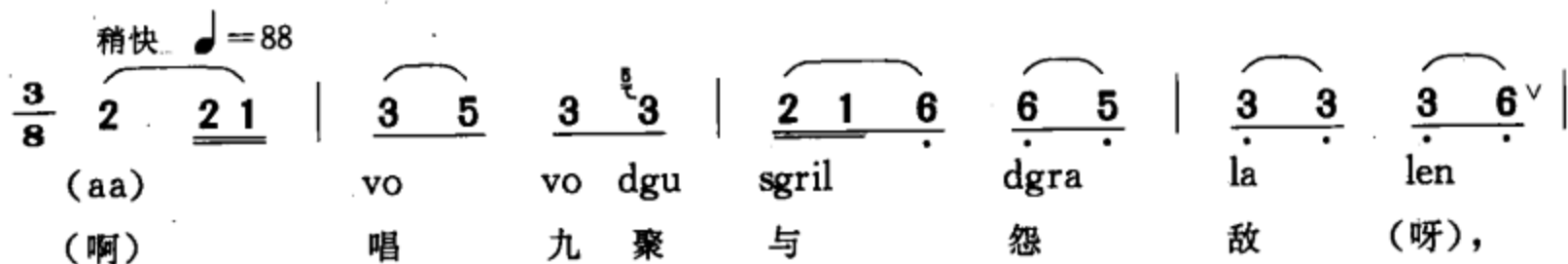
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 本是龙妖王警卫

1 = E

(选自《降魔鲁赞》阿达拉姆唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

上康北面山脉中,  
乱石山岭牢狱下,  
吉祥草中所生我,

名孤沙阿达鲁毛,  
本是龙妖王警卫。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

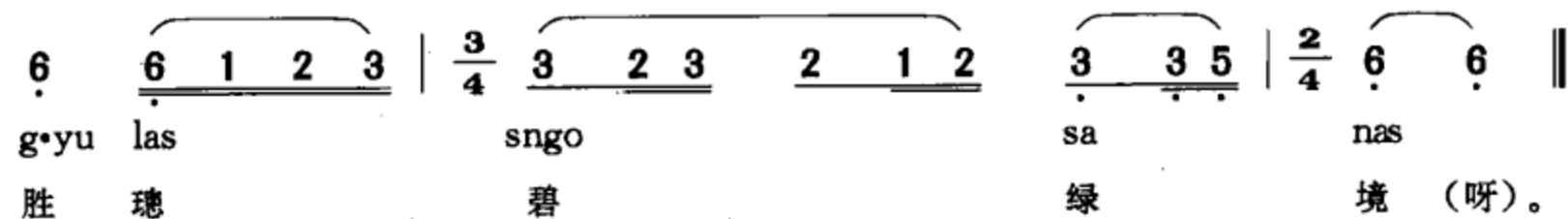
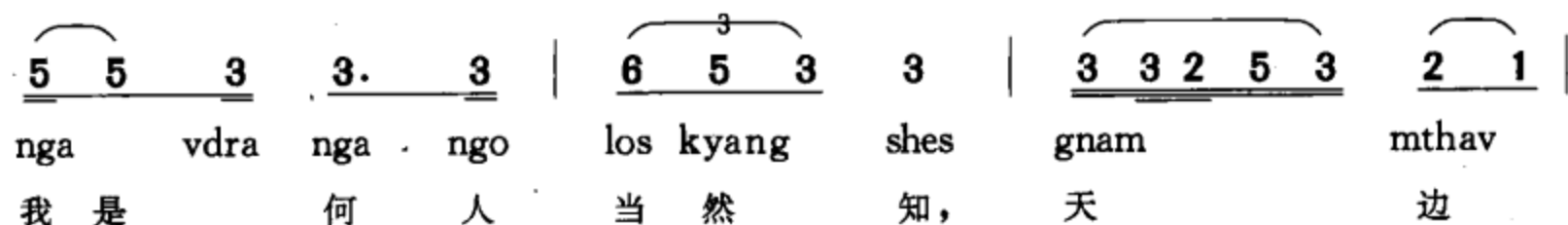
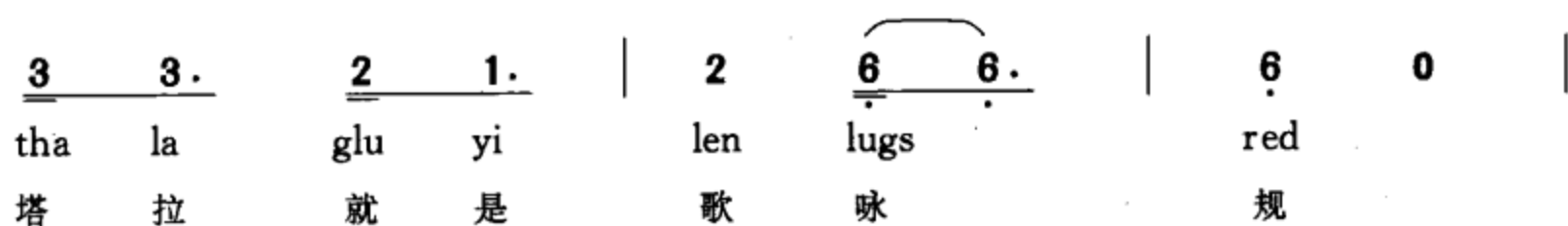
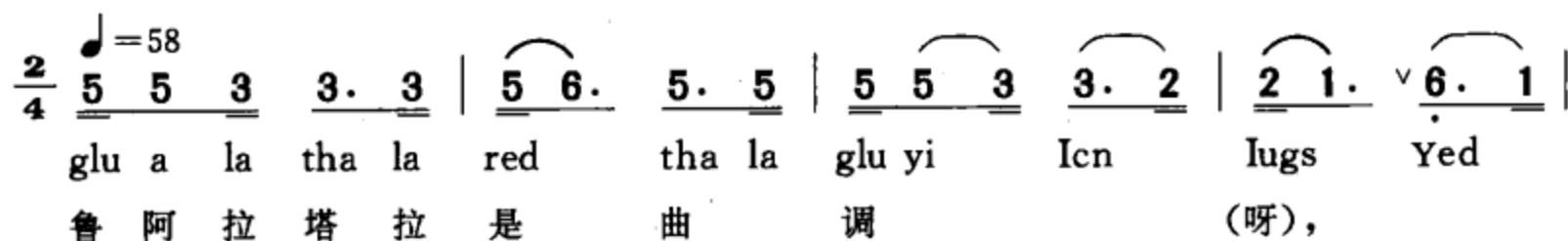


# 飞脚踏碎敌首人

1 = F

(选自《姜岭之战》莎塘木王唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

边地翠蓝遍满地,  
万古天座诸君中,  
绛内外中三渚内,  
英豪三昧王是我,

是攻敌人急先锋,  
班师回营断后人,  
飞脚踢碎敌首人。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

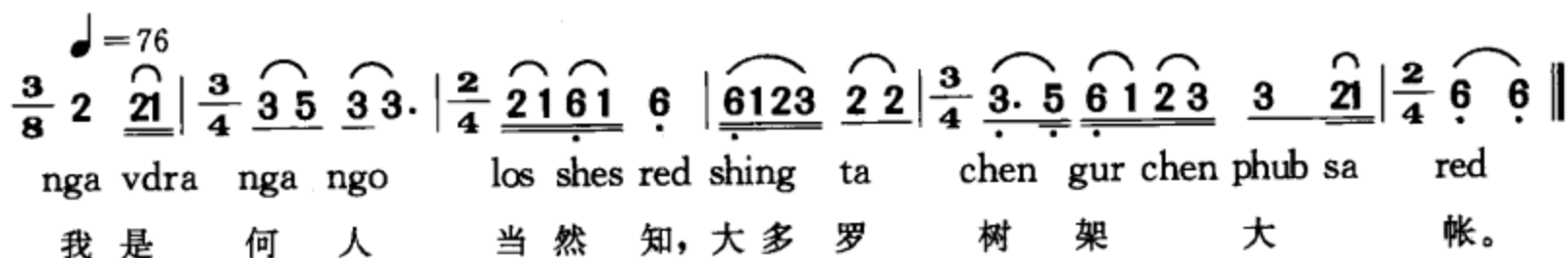


## 南王辛赤之歌

1 = G

(选自《门岭之战》南王辛赤王唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

小多罗树架小帐, 四季常春库乃门,  
南方上部雄峰中, 南王辛赤王是我。

(王世镇译词 白 曲译配)

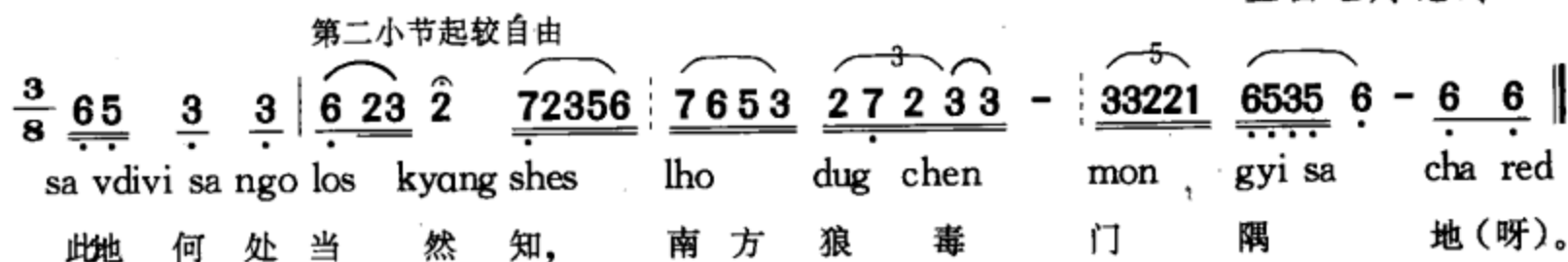
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 有名白海螺城中

1 = E

(选自《门岭之战》达哈赤嘎唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

南方上部草场美,  
有名白海螺城中,

尼玛乔绕(最上太阳)是父名,  
达瓦孜旦(美丽月亮)是母名,  
达哈赤嘎是我名。

(王世镇译词 白 曲译配)

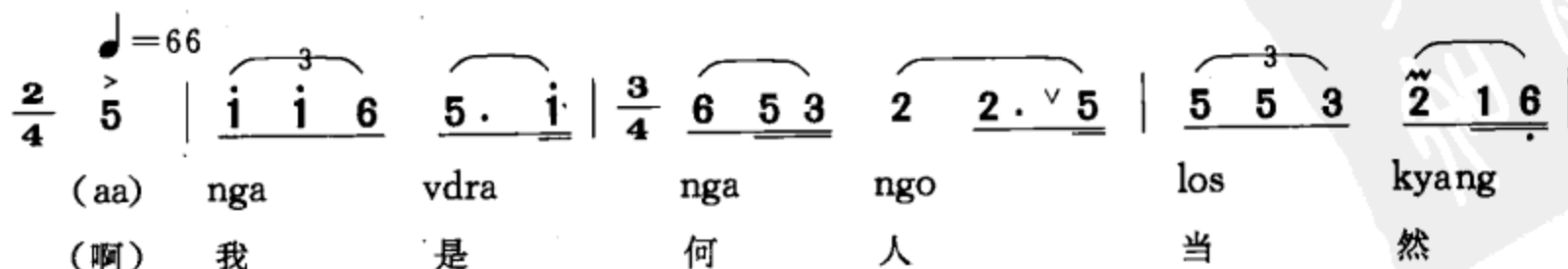
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 门珠达瓦东赞之歌

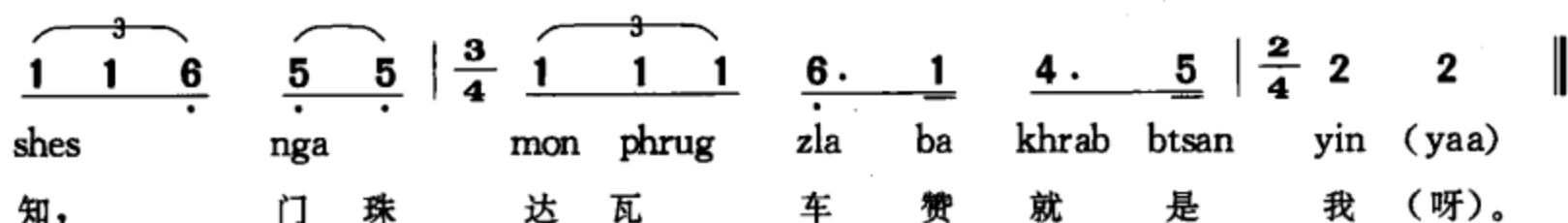
1 =  $\flat$ B

(选自《门岭之战》门珠达瓦赞唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词







附词:

是攻敌人急先锋,  
 班师回营断后人,  
 飞脚踢碎敌首人。

(王世镇译词 白 曲译配)

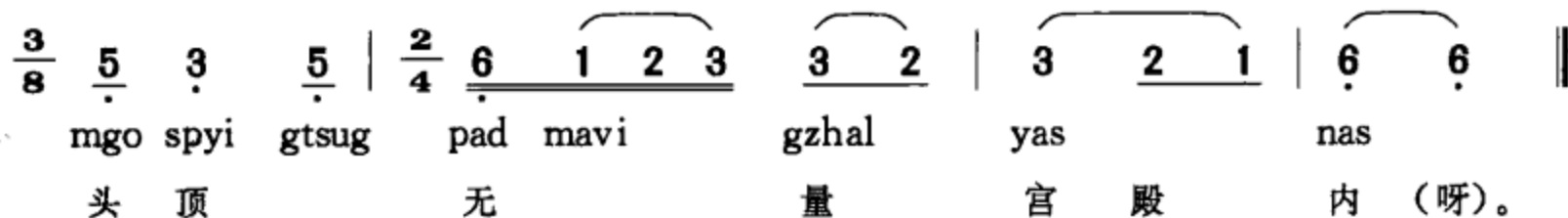
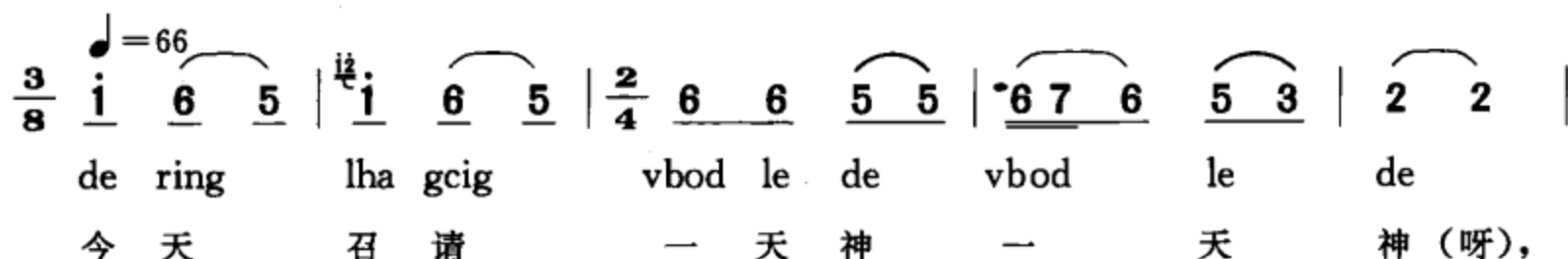
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 严谨降临助英雄

1 = C

(选自《降魔鲁赞》鲁赞王唱段)

玉 梅演唱  
 格 来记谱  
 益西旺姆记词



附词:

天神极喜王鉴知, 严谨降临助英雄,  
 愿当释迦教法灭, 唯愿外道邪教立。

(王世镇译词 白 曲译配)

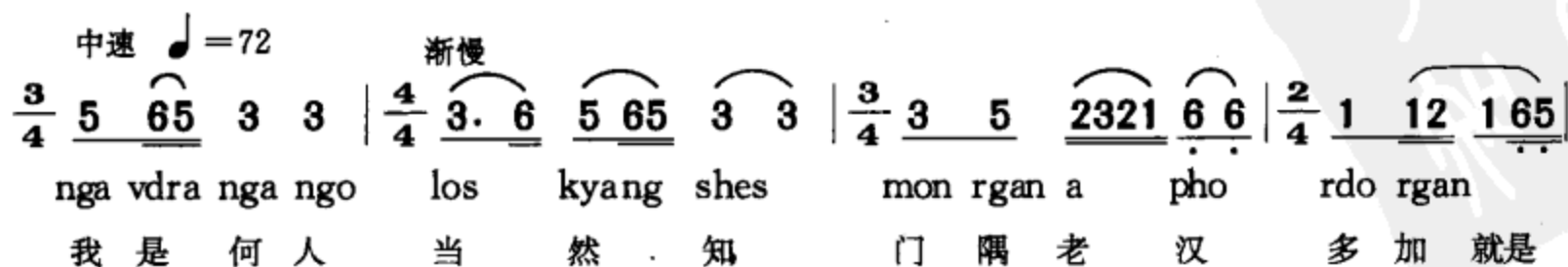
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 老汉助你来悔罪

1 = E

(选自《门岭之战》阿保多加唱段)

玉 梅演唱  
 格 来记谱  
 益西旺姆记词





$\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6} \dot{6} 1}$  2 2 |  $\frac{2}{4}$  3  $\underline{5 \dot{6}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6} 3}$   $\underline{3 3}$  |  
 yin(yaa) dus de ring glu zhig len e zer  
 我(呀), 你说 今日 唱 一 曲

$\underline{3 5}$   $\underline{5 \underline{21}}$   $\underline{\dot{6} \dot{6}}$  | 1 1  $\underline{\underline{\dot{6} 5 3 5}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6} \dot{6} \dot{1}}$   $\underline{1 1}$  |  $\frac{2}{4}$  2  $\underline{2 2}$  |  
 zhu ma shes kha yi tshig nyes dang lta ma shes mis gis lta nyes byas vgro ma shes  
 不会述是口词罪, 不会看是眼观罪, 不会

3  $\underline{5 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6} 3}$  3 3 | 3 5  $\underline{5 \underline{21}}$   $\underline{\dot{6} \dot{6}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 1}$   $\underline{\underline{\dot{6} 5 3 5}}$  |  $\dot{6} \dot{6}$  ||  
 lam gyis gong vog sogs dpen a phos bshags pa bzhes rogs mdzod  
 行有路 上下, 老汉助你 来悔罪。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 鲁雅如仁之歌

1 = G

(选自《长岭之战》鲁雅如仁唱段)

玉 梅演唱  
 格 来记谱  
 益西旺姆记词

$\text{♩} = 69$   
 $\frac{2}{4}$   $\underline{2 1 1}$   $\underline{\dot{6} \dot{6}}$  |  $\underline{\dot{6} 5 3}$   $\underline{3. 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{6} \dot{6} \dot{6}}$   $\underline{5 3 2 1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2 2}$   $\underline{1. 2}$   $\underline{5. \dot{6}}$  | 3 3 ||  
 glu a la tha la tha la red tha la glu yi len lugs red  
 鲁阿拉塔拉是曲调曲调, 塔拉就是歌咏规(呀)。

附词:

若不认识我是谁,  
 西方喀且鲁班塔塘内,  
 男鬼长角美龙就是我,

我是攻打敌人急先锋,  
 我是班师回营断后人,  
 我是飞脚踢碎敌首人。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

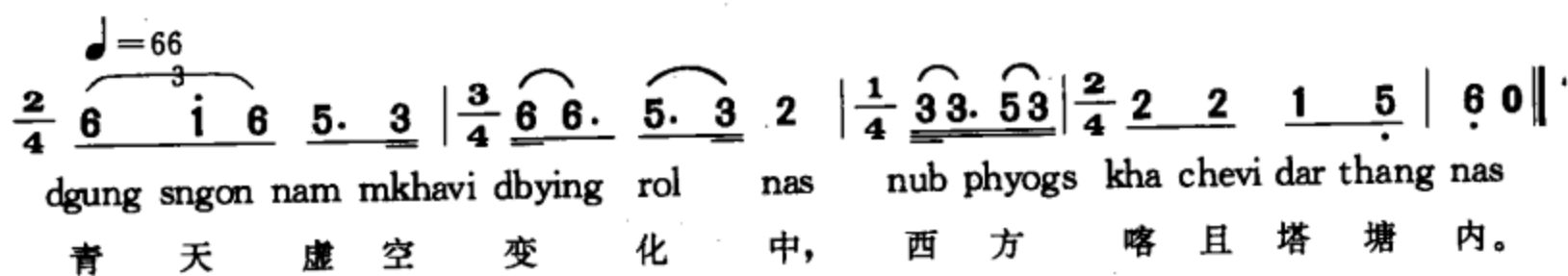


## 军队武器当查毕

1 = C

(选自《卡契松石宗》辛杜东玛唱段)

玉梅 演唱  
格来 记谱  
益西旺姆 记词



附词:

长角美龙弟是我,  
男鬼苯教赤面魔,  
国王大臣听我歌,  
明晨天空顶现时,  
公鸡未飞天空时,

母鸡未啄葡萄时,  
云雀未发六音时,  
乌鸦未采胡麻时,  
军队武器当查毕。

(王世镇译词 白 曲译配)

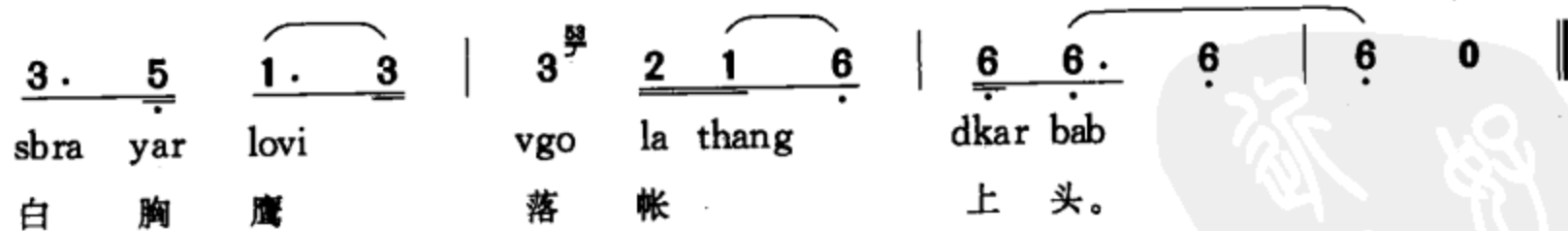
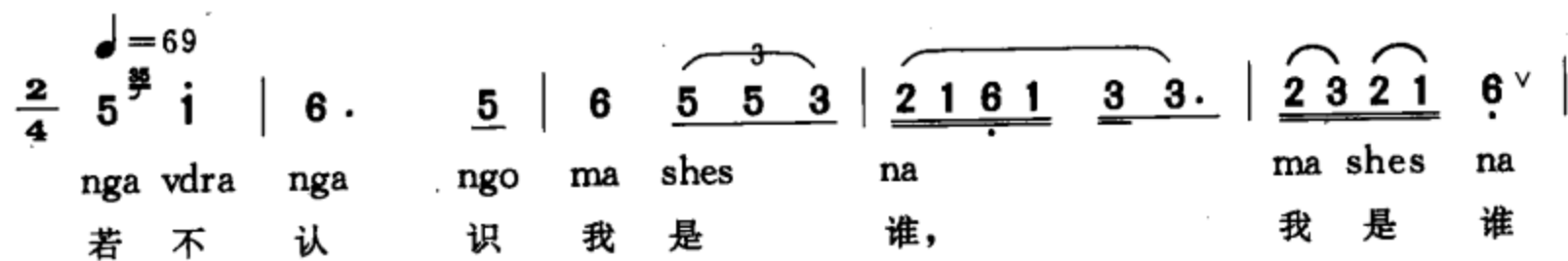
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 身态变美从彼得

1 = C

(选自《卡契松石宗》天女唱段)

玉梅 演唱  
格来 记谱  
益西旺姆 记词



附词:

白净肤从彼得,  
紫色雕落帐下头,  
深紫发辫从彼得,

中央树上杜鹃鸣,  
身态变美从彼得。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

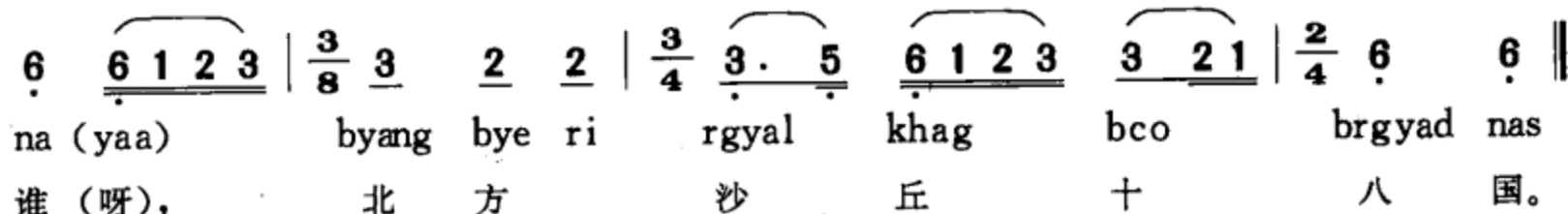
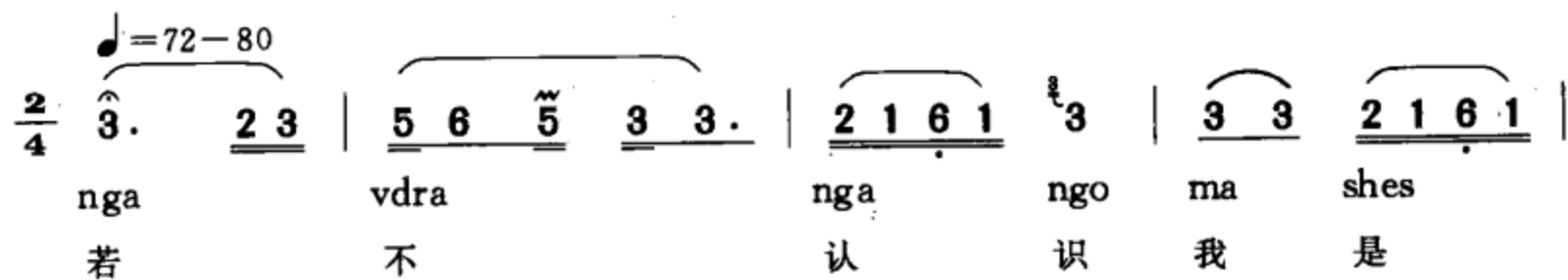


## 沙国壮士法成臣

1 = E

(选自《岭国形成史》恰日曲珠唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

沙丘绿洲地带内,  
骁勇无双彼托归(巨雷),  
是我沙国壮士法成臣。

(王世镇译词 白 曲译配)

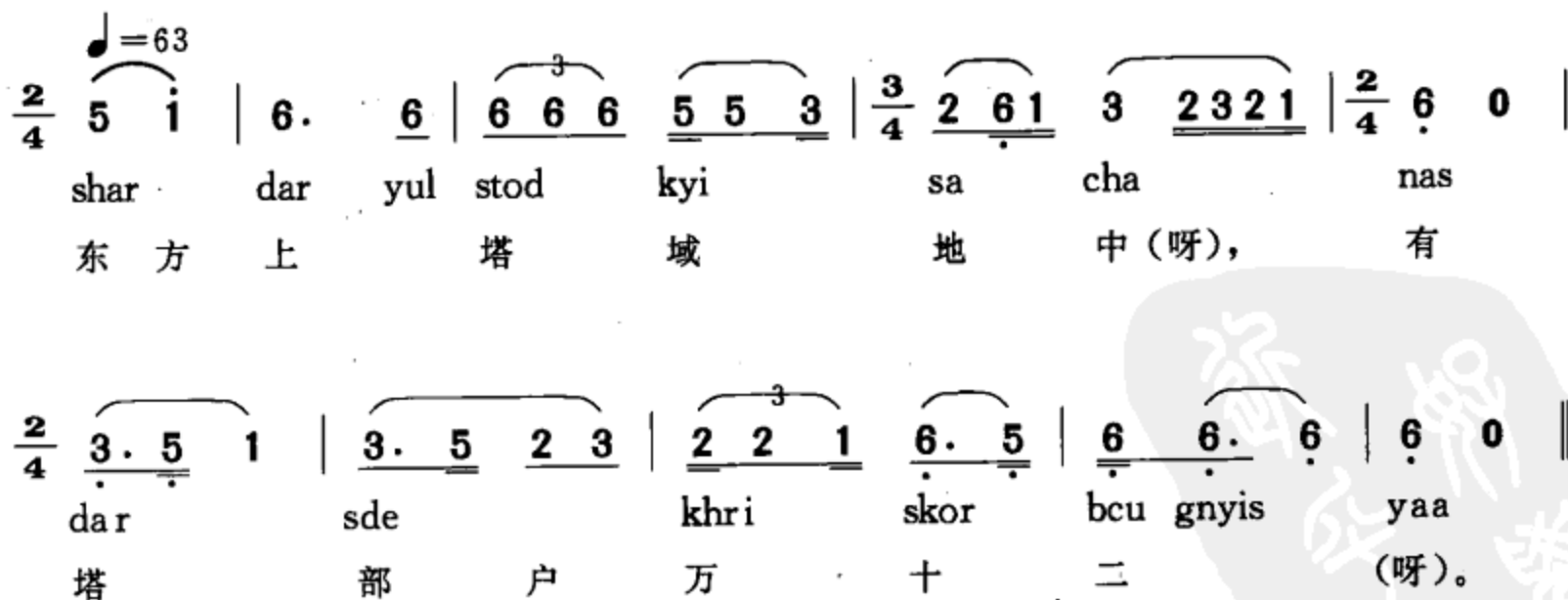
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 门萨美朵拉孜之歌

1 = C

(选自《门岭之战》门萨美朵拉孜唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

敞口鹰巢城堡内, 雄狮阿东是人狼。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

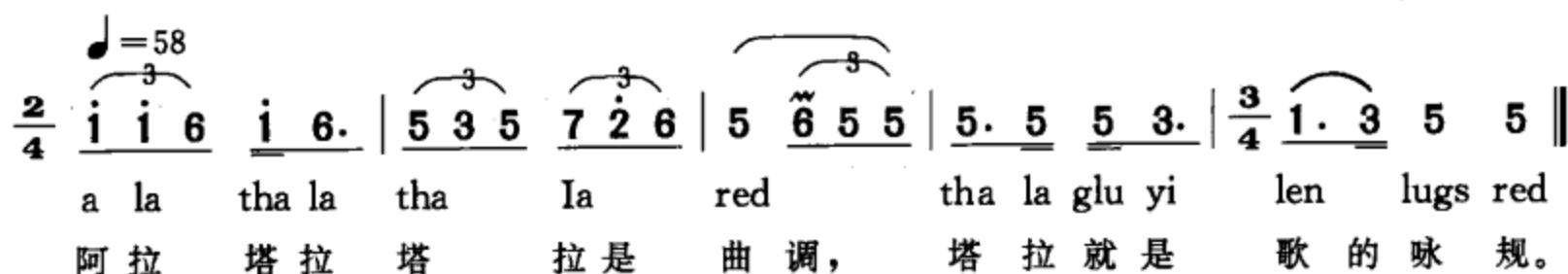


# 巴拉之歌

1 = C

(选自《霍岭之战》巴拉唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺梅记词



(王世镇译词 白曲译配)

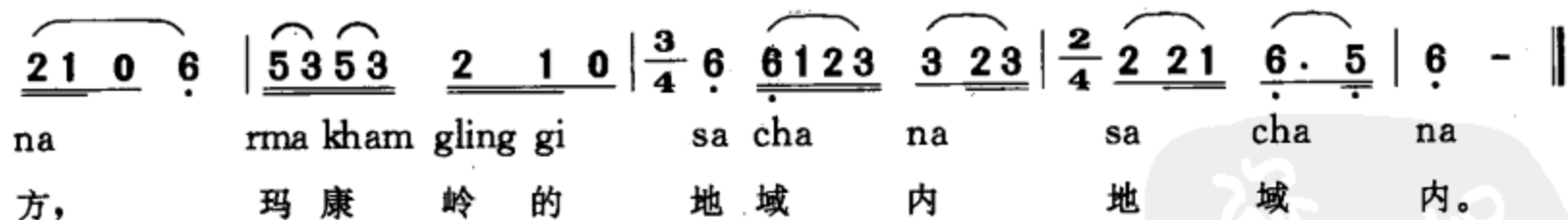
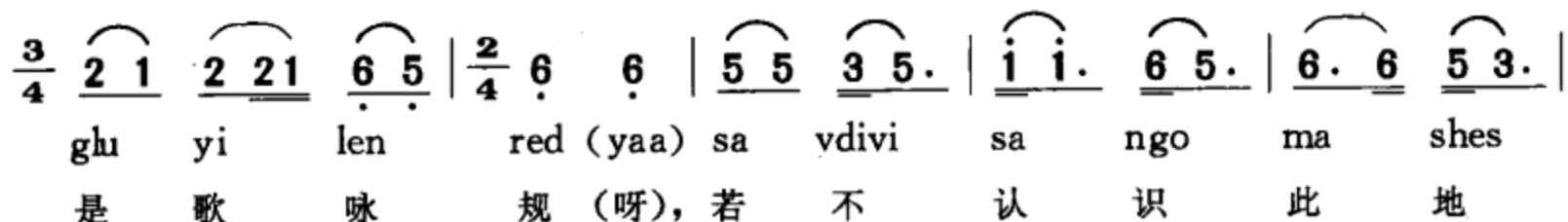
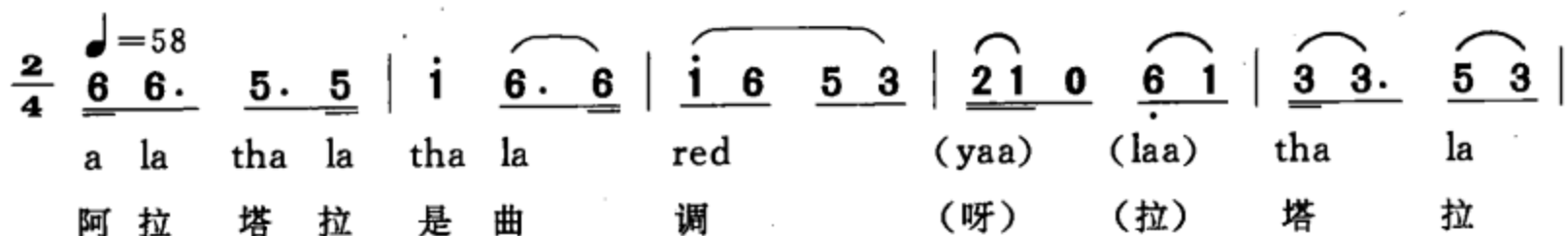
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 玛康岭的地域

1 = C

(选自《门岭之战》巴赛诺布占堆唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

东部上塔域地方,  
有塔部十二万户,  
敞口鹰巢坚堡内,  
巴赛诺布占堆就是我,

是攻敌人急先锋,  
班师回营断后人,  
飞脚踢碎敌首人。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

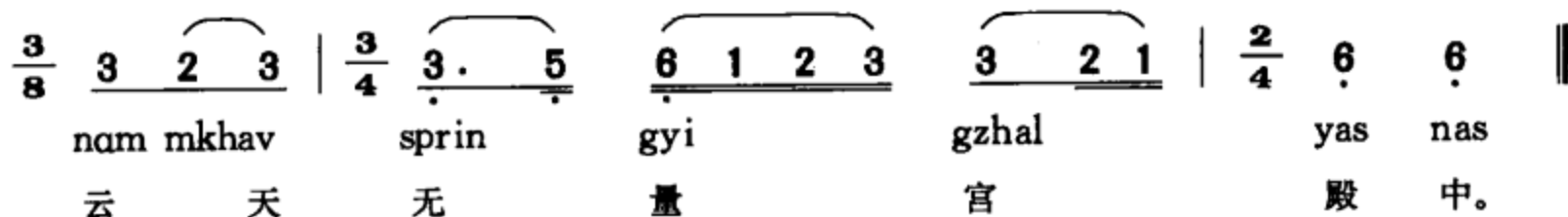
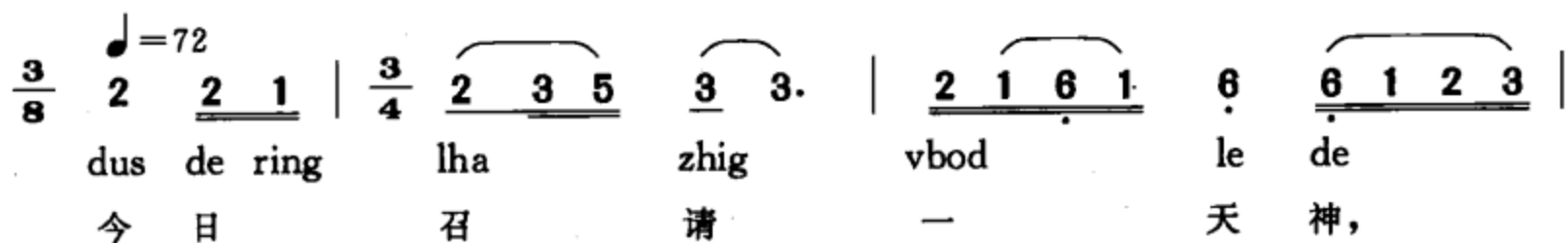


# 助我天神王

1 = F

(选自《察哇绒箭宗》国王唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

乌云密布帐幕内,  
黑堡犹如阴云罩,  
堡内大天极喜王,

乌黑噶马蹄下骑,  
降临助我天神王。

(王世镇译词 白曲译配)

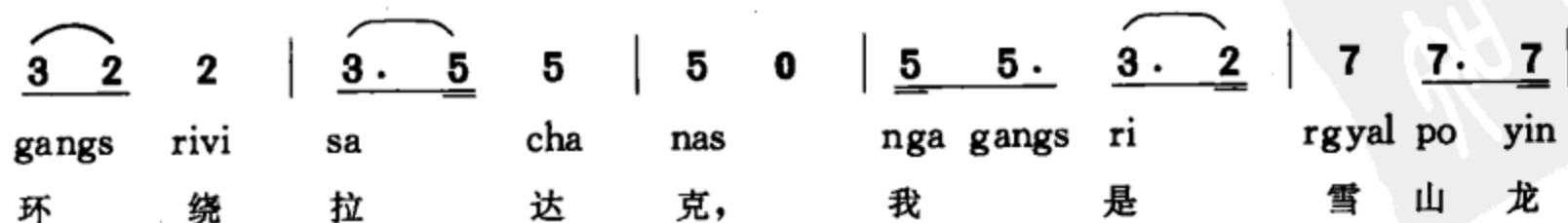
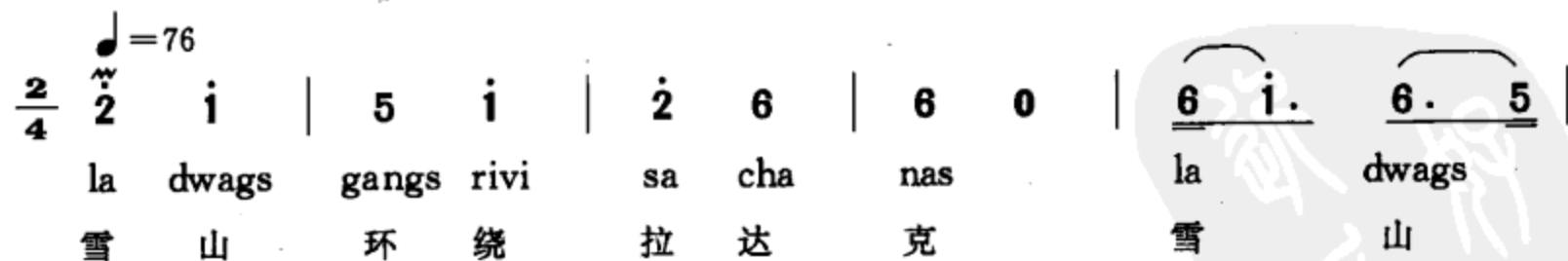
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 我是雪山龙王

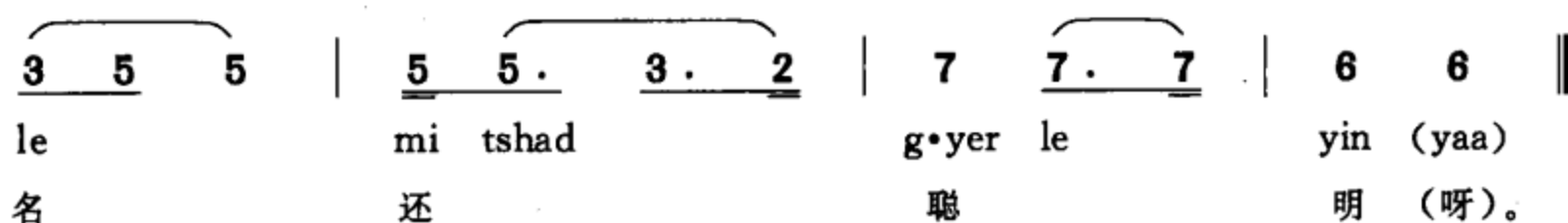
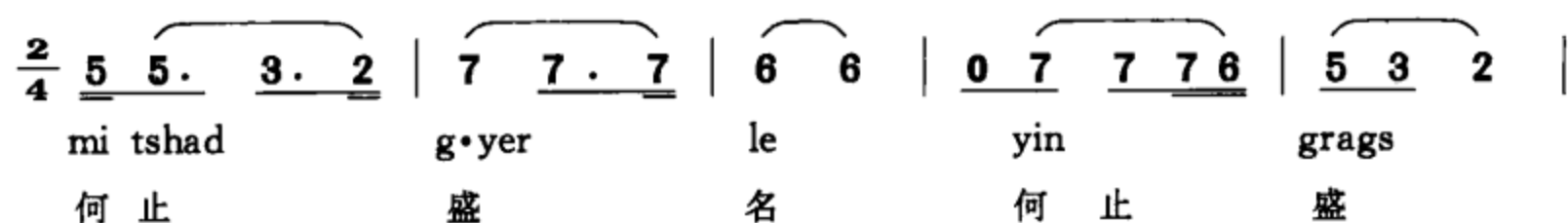
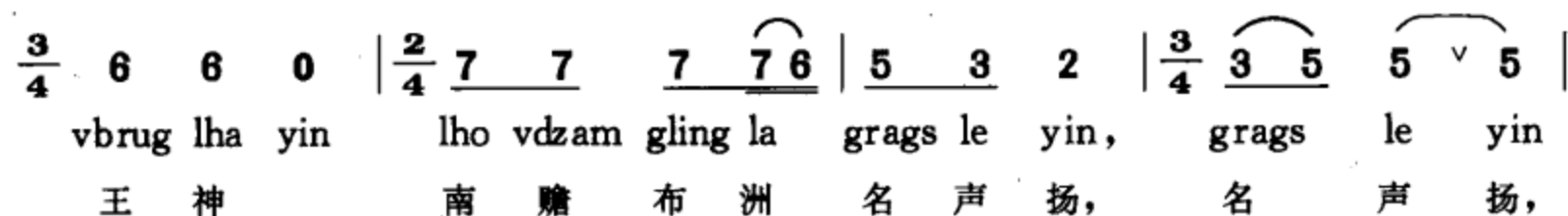
1 = D

(选自《降服辛赤王》康日珠哈唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词







(王世镇译词 白 曲译配)

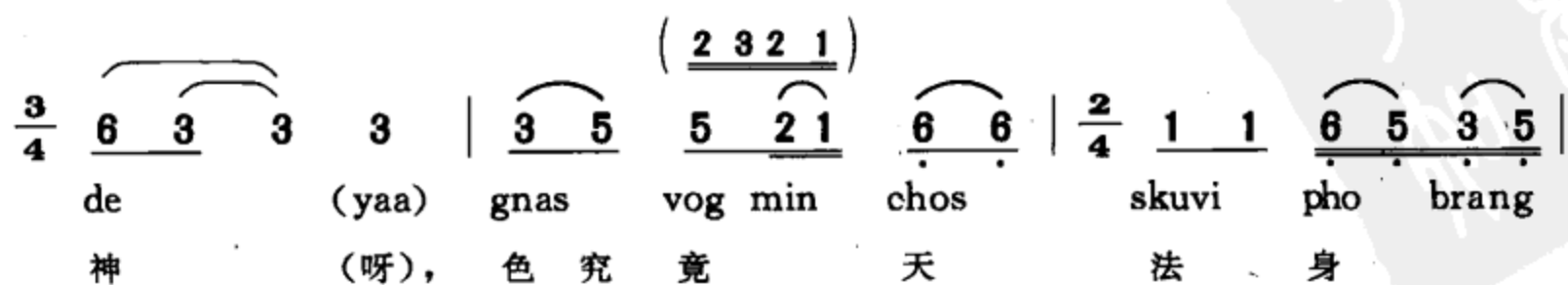
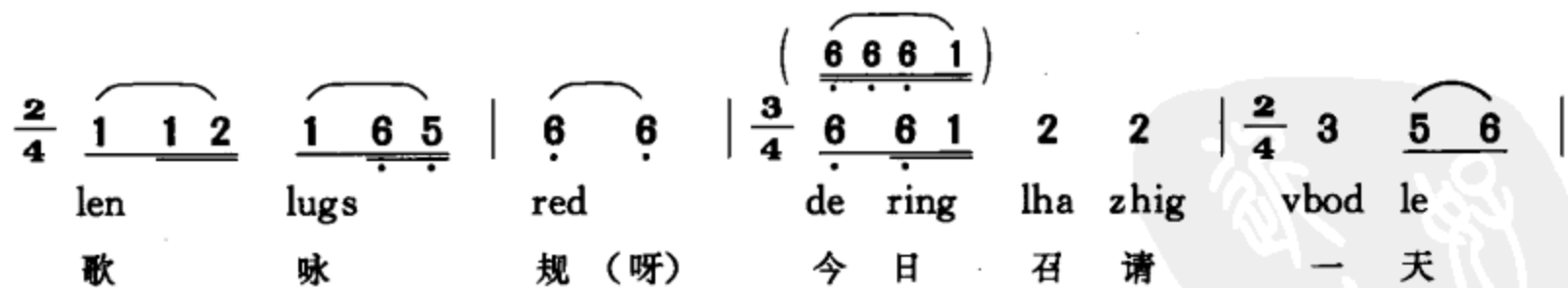
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 天女绒公主之歌

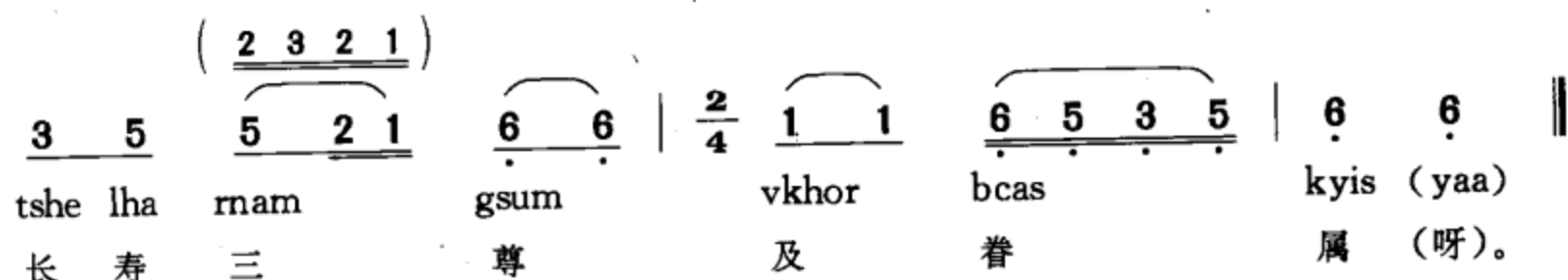
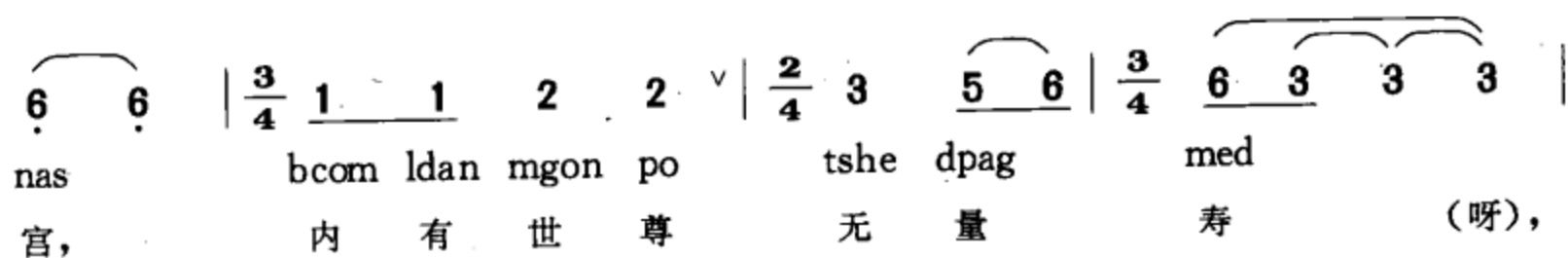
1 = C

(选自《绒岭之战》绒公主唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词







附词:

赐我长生增寿物。

脑海现起释迦教,

是我天女绒公主。

(王世镇译词 白曲译配)

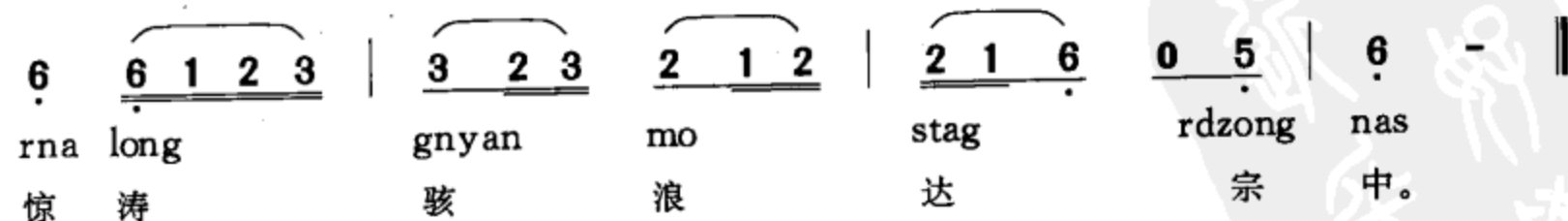
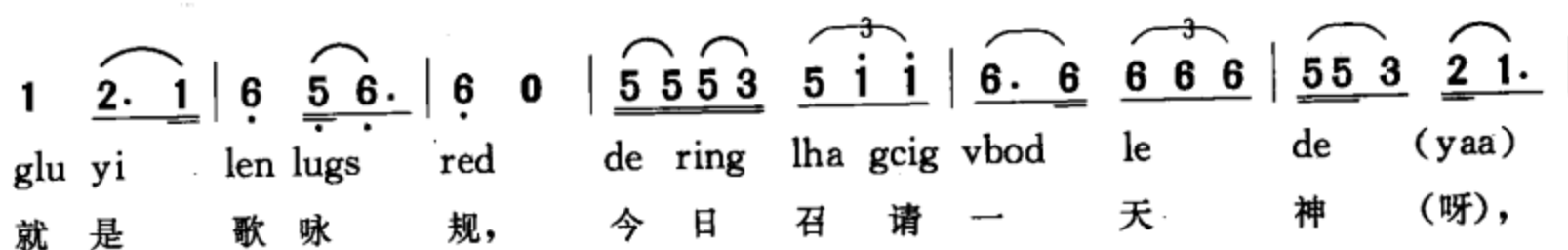
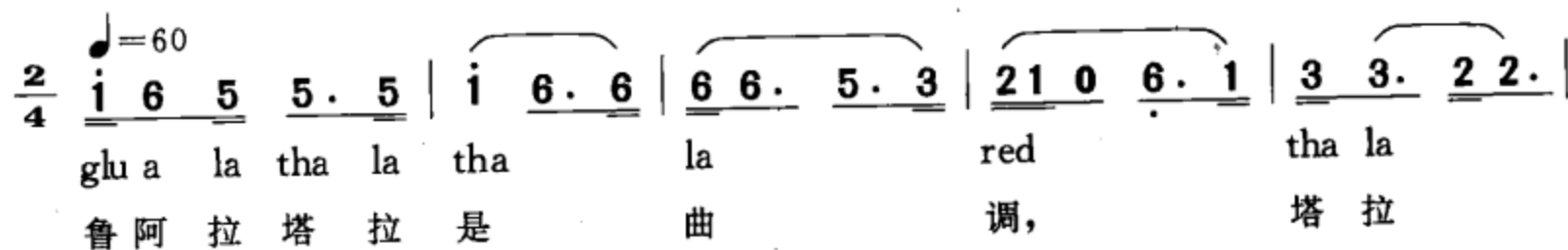
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 今日降临助王来

1 = F

(选自《牡古骡宗》士嘎王唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



附词:

如血海旋红堡内,

念青古拉犏牛神,

乘骑妖虎火山魑,

绒斧宝盆带左右,

今日降临助王来。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

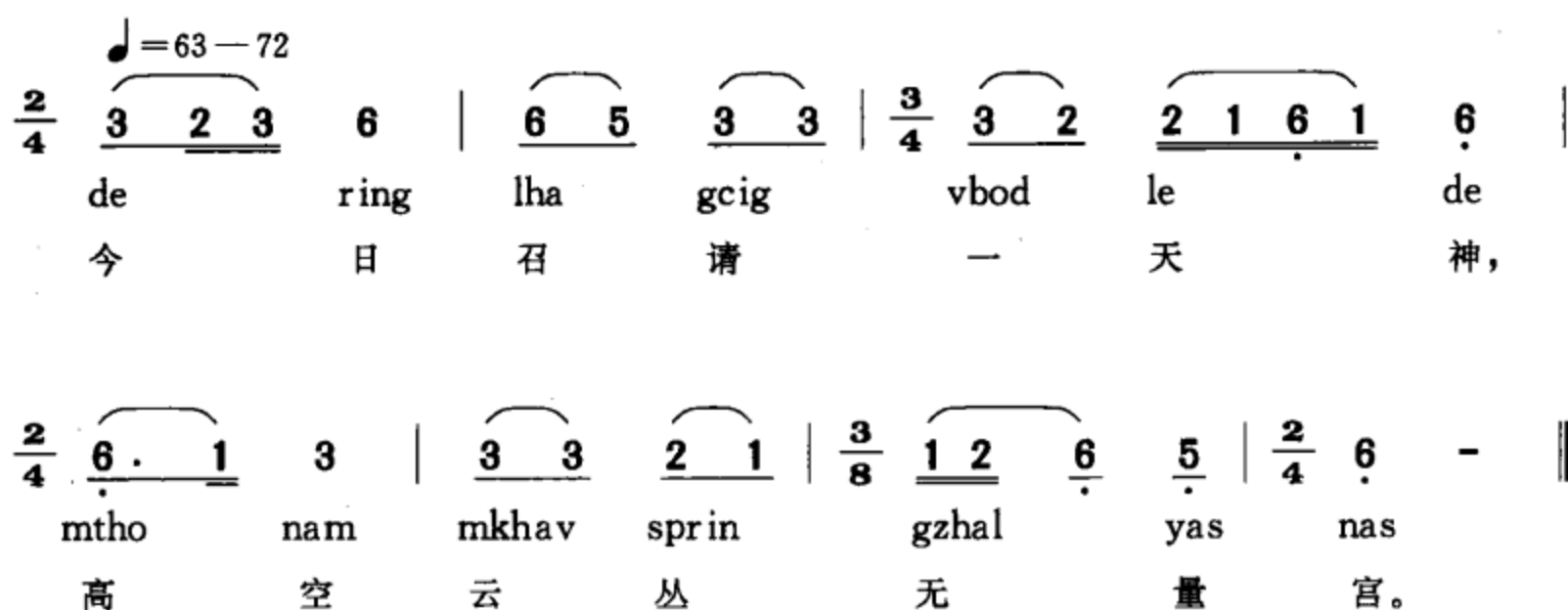


## 达 赤 之 歌

1 = E

(选自《塔岭之战》达赤唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

黑堡犹如乌云罩, 内有大天极喜王,  
乌云神驹跨下骑, 今日请听达赤歌。

(王世镇译词 白 曲译配)

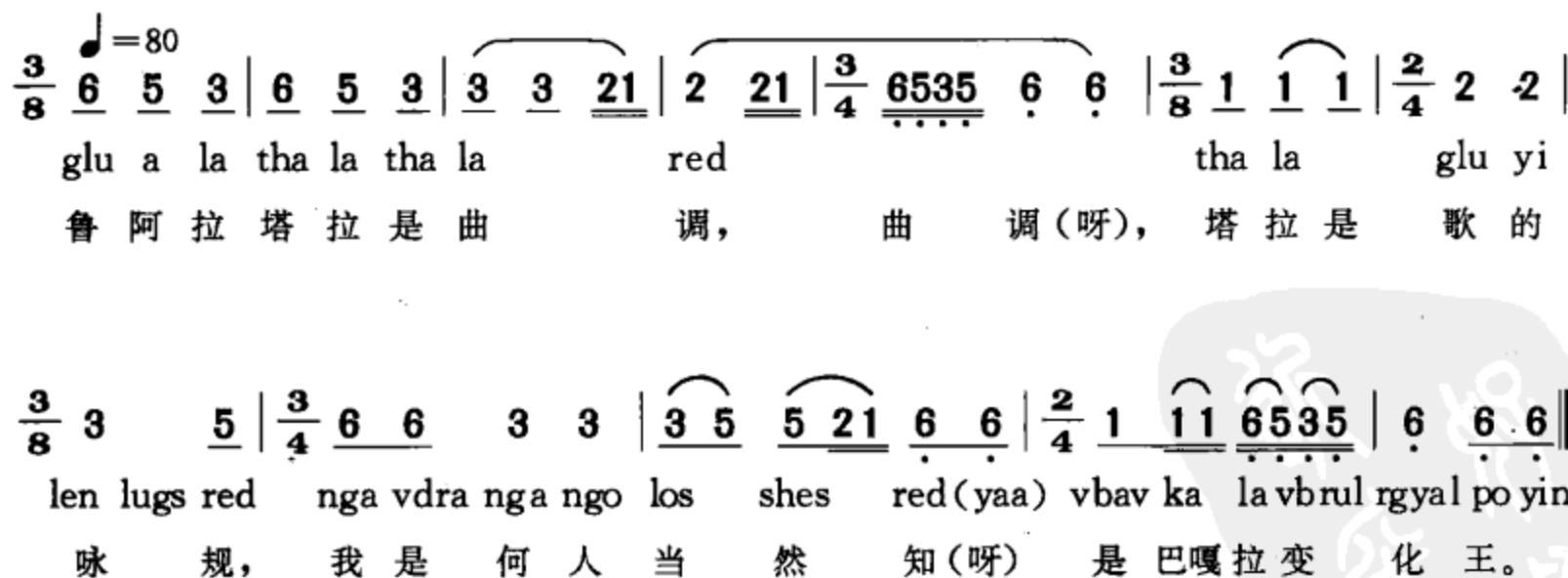
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 巴 嘎 拉 王 之 歌

1 = F

(选自《巴嘎拉王》唱段)

玉 梅演唱  
格 来记谱  
益西旺姆记词



附词:

天下地上中间界, 栖树广翼狗头雕,  
善走碧绿母犏牛, 今日当听王我歌。

(王世镇译词 白 曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。



## 阿扎尼玛扎巴之歌

1 = G

(选自《阿扎尼玛瑞宗》唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

$\text{♩} = 80$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5} \ 5 \ 5$  |  $3 \ 3$  |  $\frac{3}{8} \ 5 \ 5$  |  $\frac{3}{4} \ 3 \ 3$   $\underline{2 \ 1 \ 6 \ 1}$  |  $1$  |  $\frac{3}{8} \ 1 \ 1 \ 3$  |

a la tha la tha la tha la tha la red

鲁阿拉塔拉塔拉塔拉塔拉塔拉是

$\frac{2}{4}$   $\underline{3 \ 2 \ 1}$   $6$  |  $\underline{1 \ 1}$   $\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}$  |  $6 \ 6$  |  $\frac{3}{4} \ \underline{6 \ 6 \ 1}$   $2 \ 2$  |  $\frac{3}{8} \ 3 \ 3 \ 5$  |

tha la gluyi len lugs red ngavdra nga ngc ma

歌的咏规呀，若不识我

$\frac{3}{4} \ 3 \ 3 \ \underline{2 \ 1}$  |  $\frac{2}{4} \ 1 \ 1$  |  $\frac{3}{4} \ 3 \ 3 \ \underline{2 \ 1 \ 6}$  |  $6$  |  $\frac{2}{4} \ 1 \ 1 \ \underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}$  |  $6 \ 6$  ||

shes na nga ni a bkra nyima bkra shis yin

是谁，我是阿扎尼玛扎巴(呀)。

(王世镇翻译)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 中央树上杜鹃鸣

1 = C

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词

$\text{♩} = 72$

$\frac{2}{4}$   $5 \ \underline{1 \ 2 \ 1}$  |  $6 \ 5$  |  $\underline{6 \ 6}$   $\underline{5 \ 5 \ 3}$  |  $\frac{3}{4} \ \underline{2 \ 1 \ 6 \ 1}$   $3$  |  $\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}$  |

nga vdra nga ngo los kyang shes los kyang

我是何人当然知，当然

$\frac{2}{4}$   $6 \ 0$  |  $\underline{3 \ 5}$   $\underline{1 \ 3}$  |  $\underline{3 \ 3}$   $\underline{2 \ 1 \ 6}$  |  $6$  - |  $6 \ 0$  ||

shes skya lovi bu mo vbrug mo yin

知，就是夹罗女珠牡(呀)。

附词：

白胸鹰落帐上头，  
白净肌肤从彼得，  
紫色雕落帐下头，

深紫发辫从彼得，  
中央树上杜鹃鸣，  
体态变美从彼得。

(王世镇译词 白曲译配)

据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

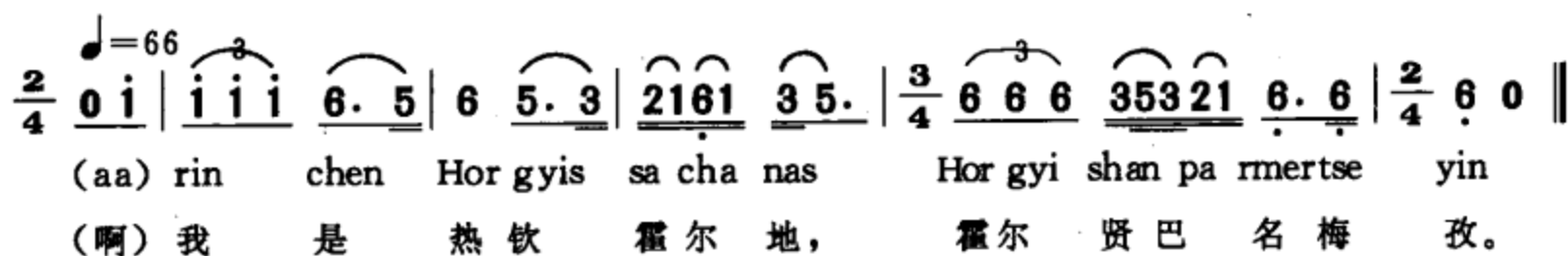


# 贤巴投降之歌

1 = F

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

玉梅演唱  
格来记谱  
益西旺姆记词



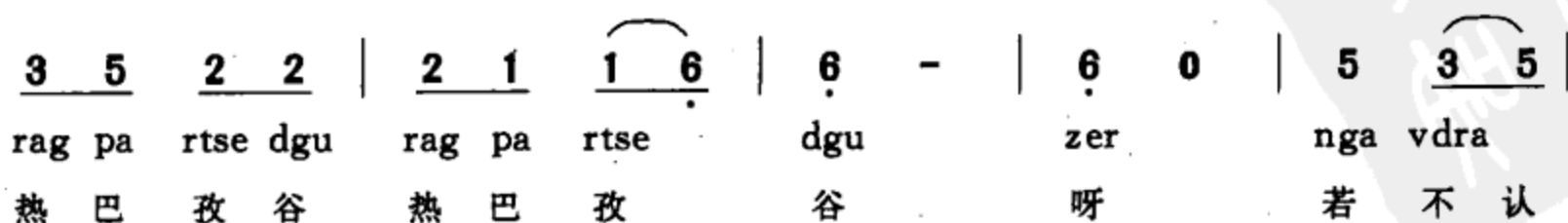
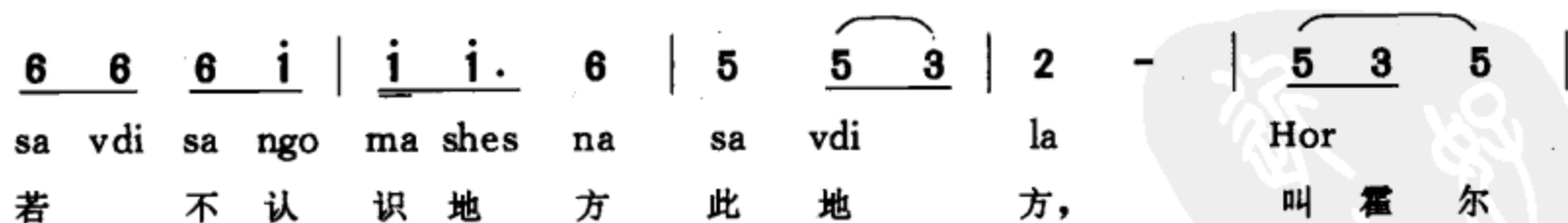
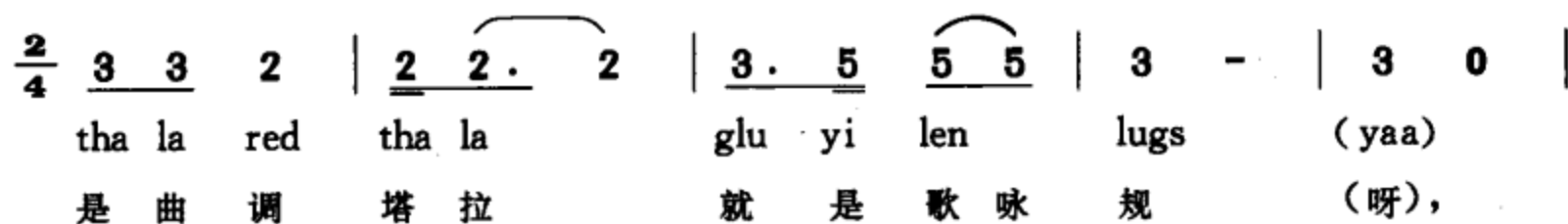
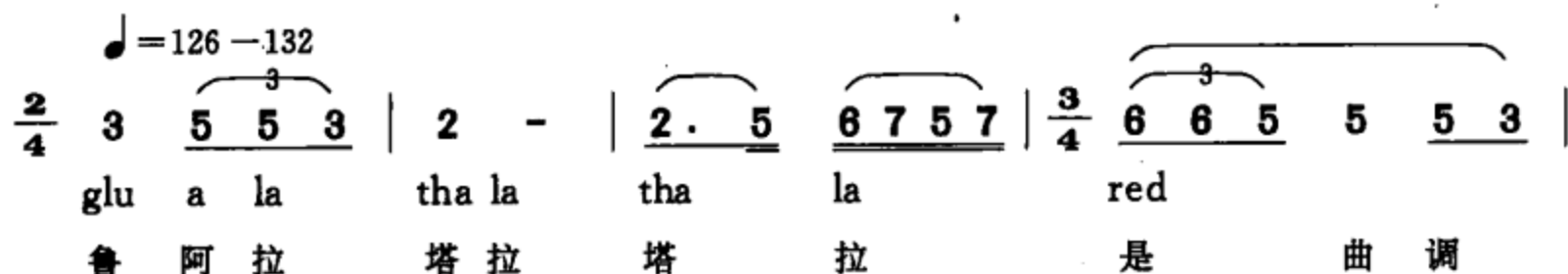
据1999年6月白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 世界格萨王

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

旦珍演唱  
格来记谱  
扎旺记词





$\underline{6} \quad \underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 5 \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad |$   
 nga ngo ma shes nga ngo ma shes na mdzam gling  
 识 我 是 谁, 我 是 谁, 名 世 界

$\underline{6} \quad \underline{7} \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad 2 \quad 0 \quad |$   
 Ge sar rgyal po Ge sar rgyal po yin  
 格 萨 王 格 萨 王 (呀)。

$\underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad | \quad \underline{6} \quad \underline{1} \quad |$   
 la e vdi zhig gi la mgo la  
 此 一 何 山 之 山 顶,

$2 \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad |$   
 ma shes shes pavi la mgo la shes ma  
 不 知 求 知 的 山 顶, 从 刚

$6 \quad \underline{6} \quad \underline{5} \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{2} \quad | \quad 2 \quad - \quad | \quad \underline{5} \quad \underline{3} \quad \underline{3} \quad \underline{5} \quad |$   
 thag gi la mgo nas mi Ge sar  
 得 知 的 山 顶, 是 彼

$\underline{3} \quad \underline{5} \quad \underline{2} \quad | \quad \underline{2} \quad \underline{1} \quad \underline{1} \quad \underline{6} \quad | \quad 6 \quad - \quad | \quad 6 \quad 0 \quad ||$   
 rgyal po Ge sar rgyal po yong  
 格 萨 尔 王 格 萨 萨 尔 王 来。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

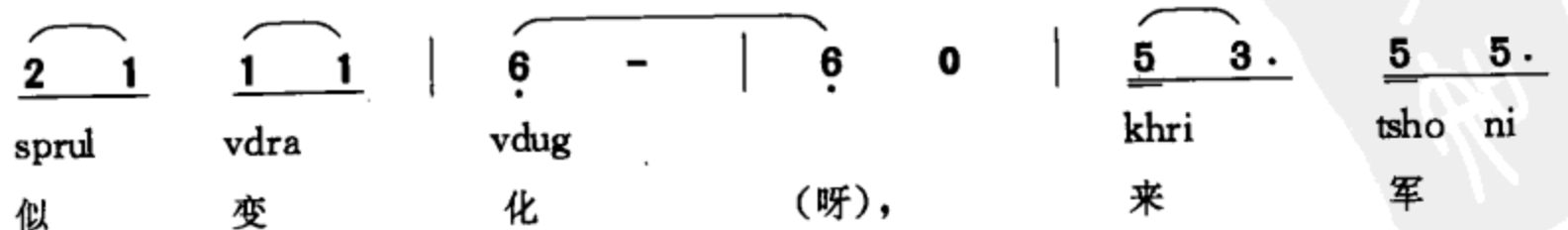
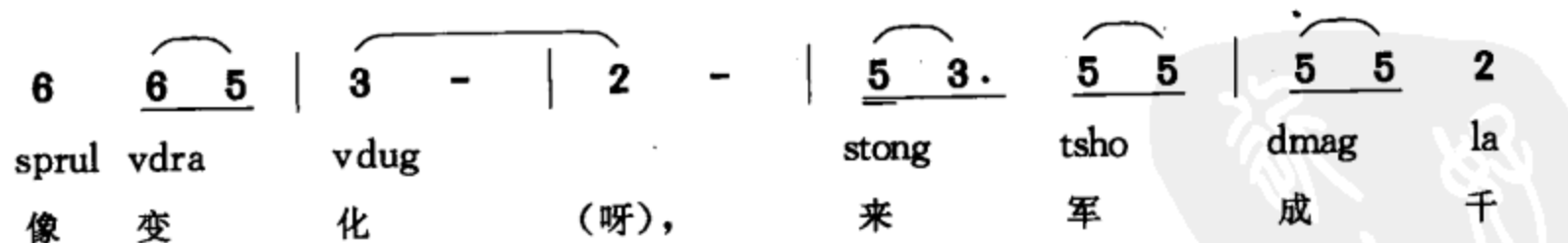
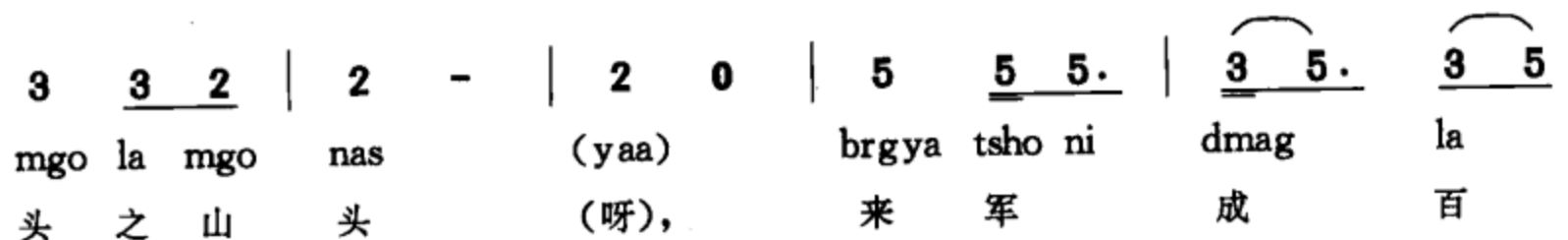
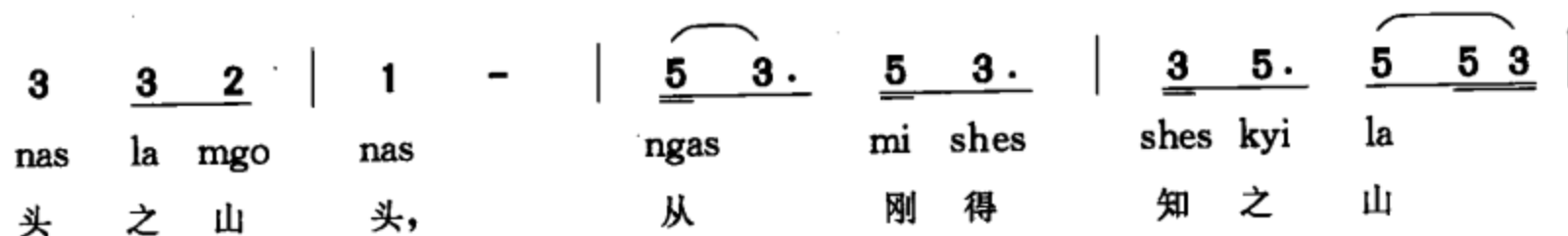
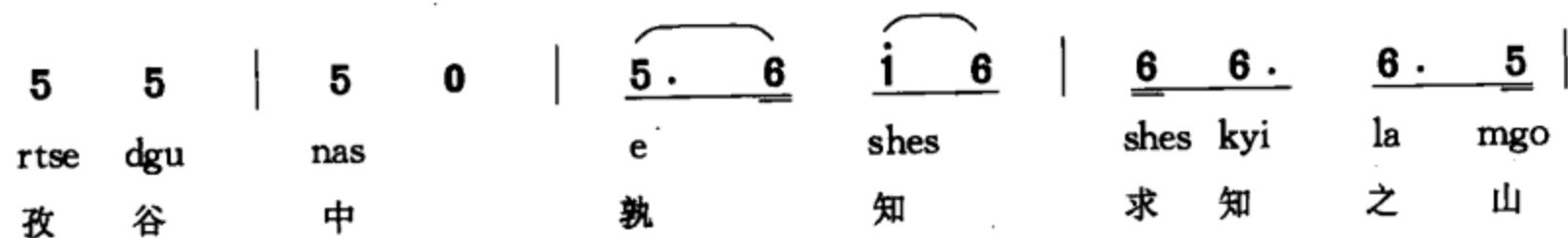
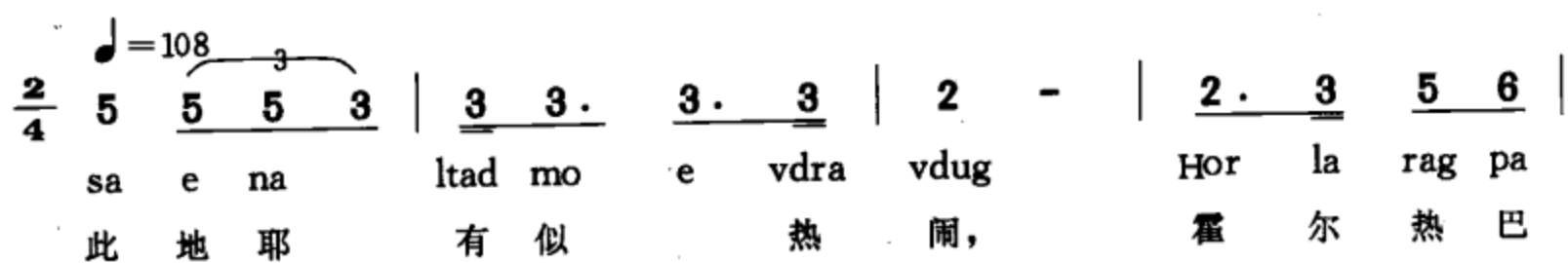


# 霍尔之友王者您

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

旦格扎 演唱  
来记谱  
旺记词





$\underline{5 \quad 5. \quad 3 \quad 5}$  |  $\underline{5 \quad 6} \quad \underline{5 \quad 3}$  | 2 - | 5  $\overset{3}{\underline{6 \quad 5 \quad 6}}$  |  
 dmag la                      sprul                      vdra                      vdug                      mi                      e  
 上                      万                      如                      变                      化，                      诺                      不

$\underline{\dot{1} \quad \dot{1}}$     $\underline{\dot{1} \quad 6}$  |  $\underline{6 \quad 5} \quad \underline{5 \quad 3}$  | 2 - | 2 0 |  
 de                      mi                      ngo                      ma                      shes                      (na)  
 识                      彼                      是                      何                      人                      (呀)，

$\overset{>}{\underline{3 \quad 5}} \quad \underline{5 \quad 3}$  |  $\underline{3 \quad 2} \quad \underline{2 \quad 1}$  | 6 - | 2 - |  
 ngo                      ma                      shes                      na                      nga  
 是                      何                      人                      叫

$\underline{5 \quad 3} \quad \underline{5 \quad 5}$  |  $\underline{6 \quad 6} \quad 3$  |  $\underline{3 \quad 2} \quad \underline{2 \quad 1}$  | 6 - | 6 0 |  
 mdzam gling    Ge sar    rgyal po    zer    Ge sar    rgyal po    red                      (yaa)  
 世                      界                      格                      萨                      尔                      王，                      格                      萨                      尔                      王                      (呀)，

6  $\underline{\dot{1} \quad \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1} \quad \dot{1}}$  6 |  $\underline{6 \quad 5} \quad \underline{5 \quad 3}$  | 2 - | 5 - |  
 Hor gyi                      a                      rogs                      rgyal                      po                      khyed                      (yaa)  
 霍                      尔                      之                      友                      王                      者                      您                      (呀)，

$\underline{6 \quad 6 \quad 5} \quad \underline{5 \quad 5}$  |  $\underline{3 \quad 5} \quad 2$  |  $\underline{2 \quad 1} \quad \underline{1 \quad 6}$  | 6 - | 6 0 ||  
 Hor                      gyi                      a                      rogs                      rgyal                      po                      khyed                      (yaa)  
 霍                      尔                      之                      友                      王                      者                      您                      (呀)。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市居木县的采风录音记谱。



## 在下草场布骠将

1 = G

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词

$\text{♩} = 88$

$\frac{2}{4}$  7 2 | 1̇ 6̇. 6̇. 1̇ | 2̇ 1̇ 2̇ 1̇ 6̇ 5̇ | 3̇ 3̇5̇ 6̇ 6̇ 6̇ 1̇ |

yar ltos dang ltad mo e vdra gdav e shes shes pavi la mgor

上 看 耶 有 似 热 闹 孰 知 求 知 之 山 头,

2̇. 3̇ 2̇ 2̇ 1̇ | 6̇ 6̇ 6̇ 6̇ | 2̇ 2̇ 1̇ 2̇ 1̇ 6̇ | 5̇ 3̇ 5̇ 6̇. 1̇ |

mi shes shes kyi la mgo de na Hor rtsa thang pad ma stong ldan der

不 知 问 知 的 山 头, 霍 尔 草 场 具 千 莲,

2̇. 3̇ 3̇ 1̇ 2̇ 1̇ | 6̇. 1̇ || 1̇ 2̇ 1̇ 2̇ 1̇ 6̇ | 5̇ 3̇ 5̇ 6̇. 1̇ |

ser a chung me dog ldum ra zer gur dkar gyi rtsa ra gong ma der

此 名 阿 琼 黄 花 园, 对 彼 白 帐 上 草 场

2̇. 3̇ 3̇ 1̇ 2̇ | 6̇ 6̇ 6̇ | 6̇ 0 ||

dpav bzang bshan pavi rtsa ra vog ma

在 下 草 场 布 骠 将。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

## 唵礼供嘛呢叭咪吽

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词

$\text{♩} = 104$

$\frac{3}{8}$  3 5 5 |  $\frac{2}{4}$  3 5 2 2 |  $\frac{3}{8}$  3 5. |  $\frac{2}{4}$  5 3 0 ||

om mchod gcig ma ni pad me hum

唵 礼 供 嘛 呢 叭 咪 吽。

附词:

吭, 引导众生垂加被,  
噶尔萨尼玛曲珍就是我,  
是由修法得法灯,  
非不修法得法灯,

我的态度同大家,  
你格萨尔宝座王,  
花箭飞去现返回。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

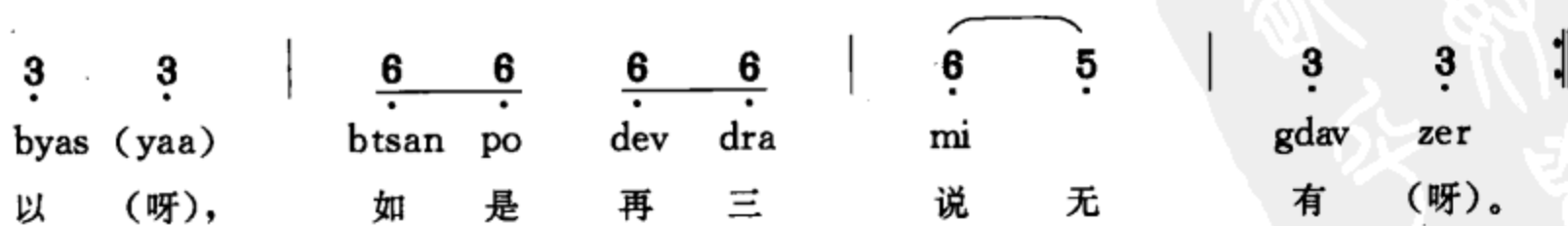
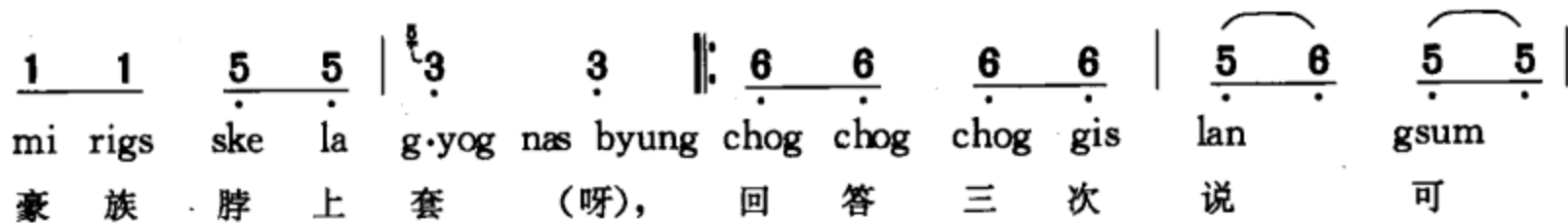
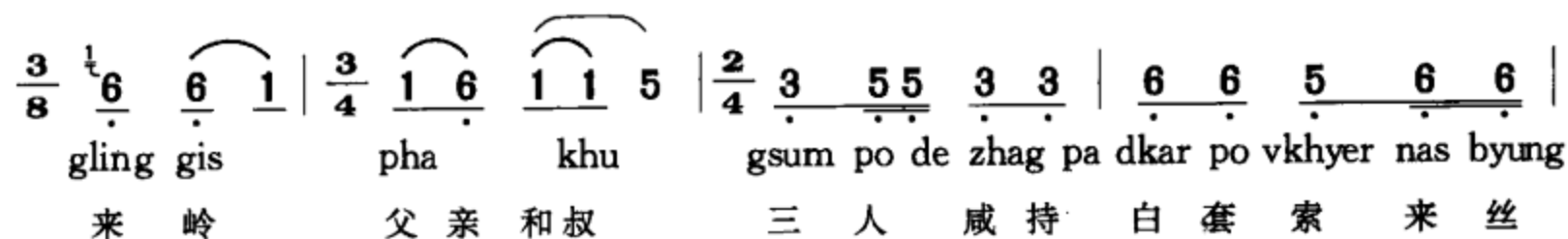
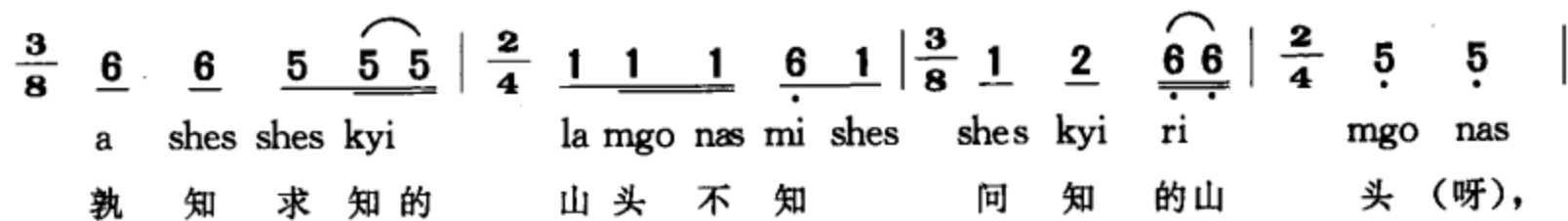
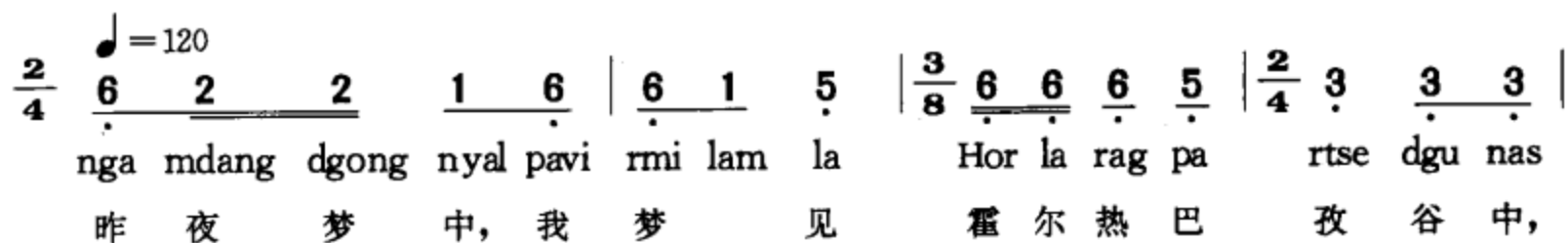


# 如是国三说无有

1 = F

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

旦格扎 演唱  
来记谱  
旺记词



(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

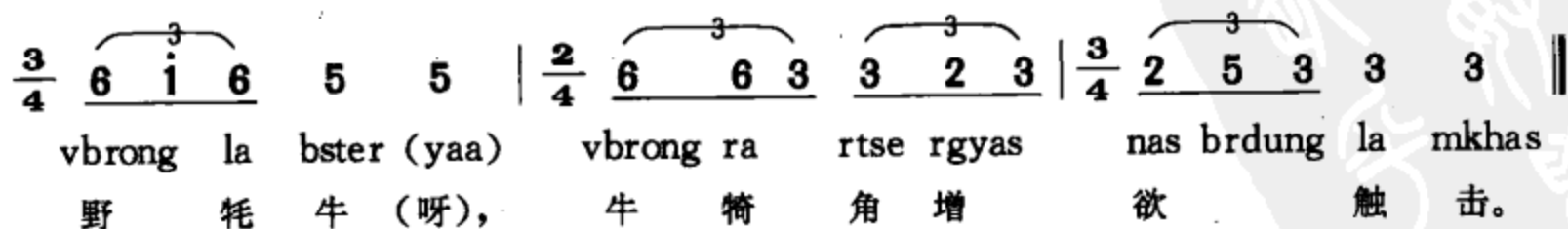
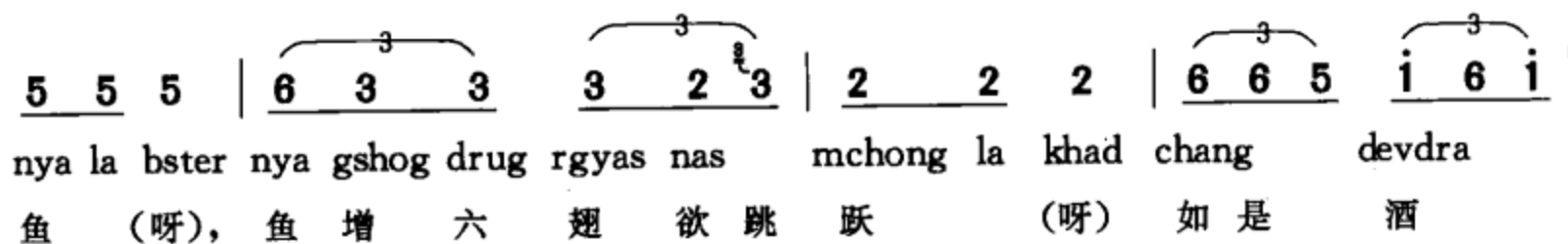
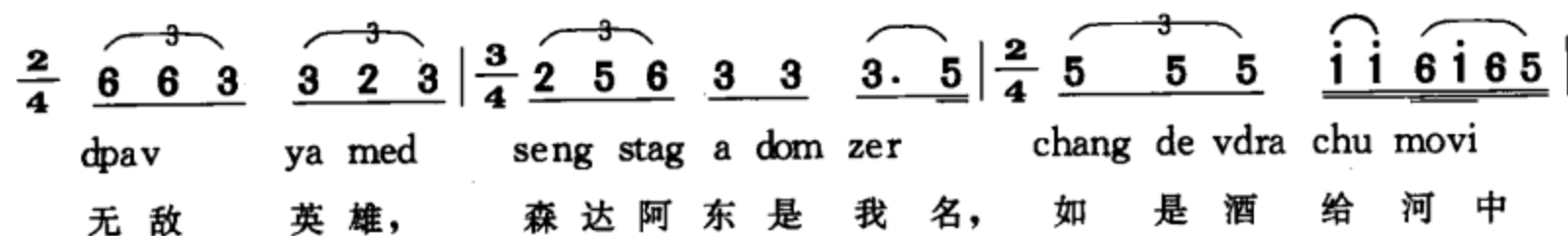
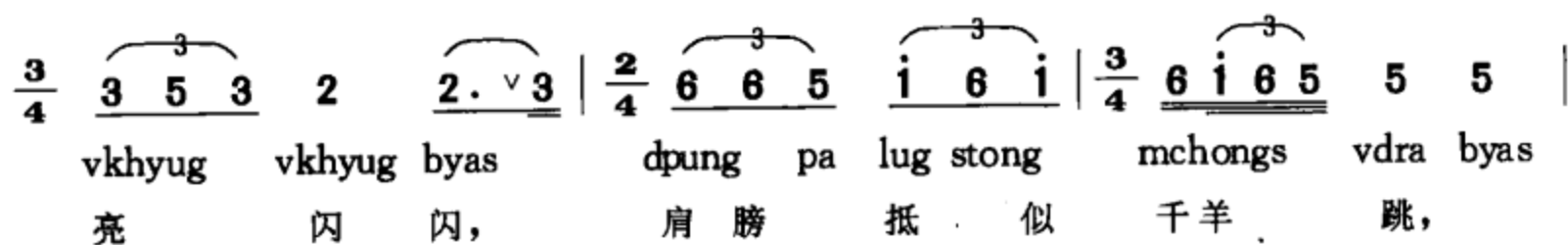
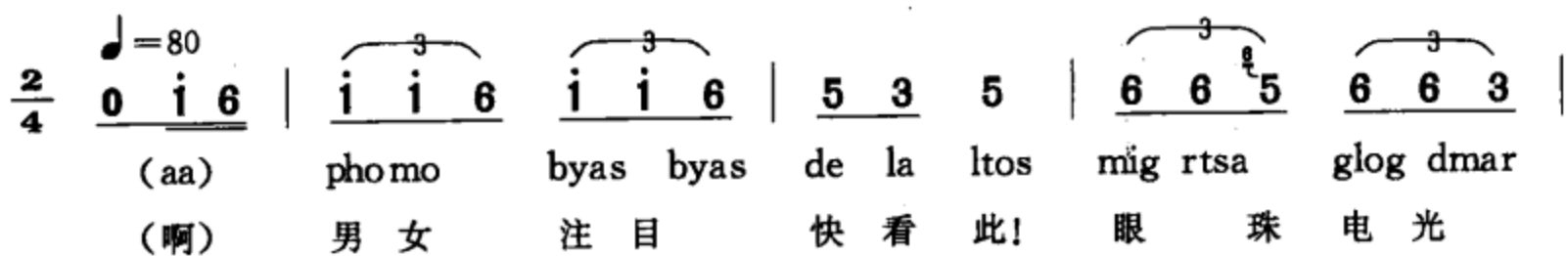


# 牛犄角增欲触击

1 = C

(选自《霍岭之战》大臣唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨布尼木县的采风录音记谱。



# 我具狮面母变化

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

旦格扎 演唱  
来记谱  
旺记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 112$   
0 5 3 |  $\frac{3}{4}$  5 5. 5 5. 3 2. |  $\frac{2}{4}$  2 2 1 | 6 - |  
(aa) byang ri bzhi dpav mo a stag nga  
(啊) 藏 北 四 山 巾 帽 英 雄

2 1 2 2 | 1 3 2 | 2 1 1 1 | 6 - | 6 0 |  
dpav mo a stag nga a stag nga (yaa)  
英 雄, 阿 达 我 阿 达 我 (呀),

2 2 3 | 3 2 2 | 2 1 1 1 | 6 - |  
nga rgya gar dmag gi sprul pa yin  
我 具 天 竺 军 变 化,

2 1 1 2 | 2 1 1 | 6 5 5 3 | 3 - |  
seng gdong ma yi sprul pa yod  
我 具 狮 面 母 变 化,

6 6 5 6 | 1 1 1 6 | 6 - | 6 0 ||  
nga seng gdong ma yi sprul pa yod  
我 具 狮 面 母 变 化 (呀)。

附词:

若叫我去白雪山,  
能从雪山作狮跃,  
若叫我来花石山,  
从石山作野牛冲,

若叫我来碧河中,  
能从河中作鱼跳,  
若叫我来广平原,  
席卷广原如汉纸。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。



# 刀柄收复霍尔部

1 = <sup>b</sup>B

(选自《霍岭之战》总管绒察唱段)

旦格扎 珍演唱  
来记谱  
旺记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 84$  渐慢

$\frac{2}{4}$  5 |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{5 \ 5 \ 3}^3$  6.  $\underline{\underline{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{1 \ 1 \ 5}^3$  5 5 |

glu a la tha la red  
鲁 阿 拉 塔 拉 是 曲 调，

$\frac{2}{4}$   $\overbrace{6 \ 6 \ 5}^3$  3.  $\underline{\underline{3}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{2 \ 2 \ 3}^3$  1 1 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{3 \ 2 \ 3}^3$  5.  $\underline{\underline{6}}$  |

tha la glu yi len lugs red skyabs bla ma yi dam  
塔 拉 就 是 歌 咏 规， 上 师 本 尊

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{6 \ 6 \ 5}^3$  5 5 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{6 \ 6 \ 5}^3$  3.  $\underline{\underline{5}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{2 \ 2 \ 3}^3$   $\underline{\underline{1 \ 1}}$  |

dkon mchog gsum gsol ba vdebs so byin gyi brlabs  
和 三 宝， 祈 祷 皈 依 处 加 被

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{3 \ 3 \ 3}^3$  2.  $\underline{\underline{3}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{5 \ 5 \ 5 \ 3}^3$  3 3 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{7 \ 7 \ 6}^3$   $\underline{\underline{6. \ 5}}$  |

nga spyi dpon rong tsha khra rgas nga pho lo stong  
老 鹞 总 管 绒 察 我 (呀)， 年 岁 有

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{6 \ 6 \ 3}^3$  3 3 3 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{5 \ 5 \ 3}^3$   $\overbrace{3 \ 5 \ 3}^3$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{3 \ 5 \ 2}^3$  1 1 ||

srid lnga brgya red pho lo stong srid lnga brgya red (yaa)  
千 零 五 百 年 岁 有 千 零 五 百 (呀)。

附词：

头老是如羔羊装，  
眼老有如琉璃蓝，  
口老是如空洞谷，  
坐时有如幼儿坐，  
起时是如幼儿起，

无敌英雄森达阿东您，  
挥刀向上挥起时，  
斩霍尔头如割禾，  
挥刀向下挥去时，  
刀柄收复霍尔部。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

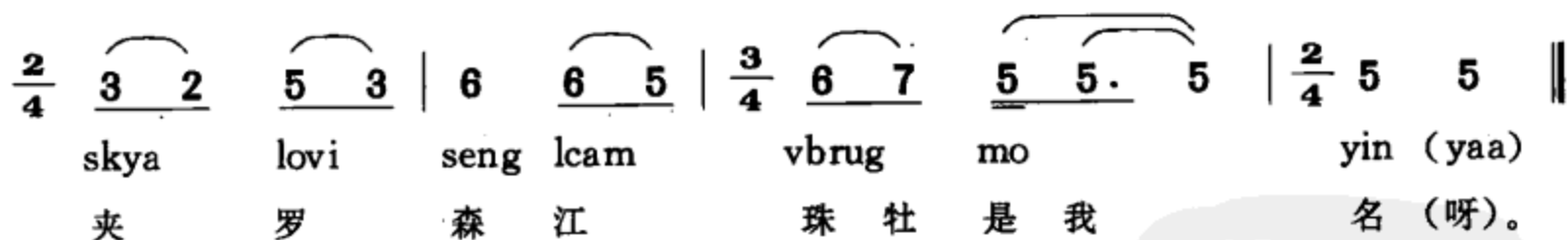
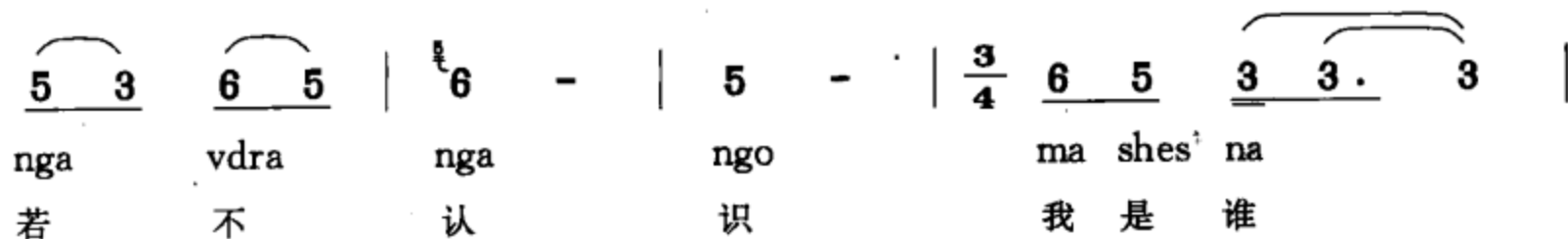
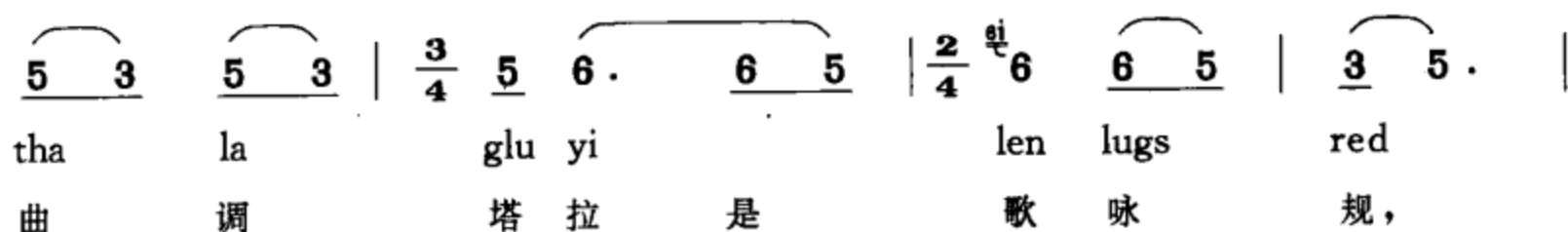
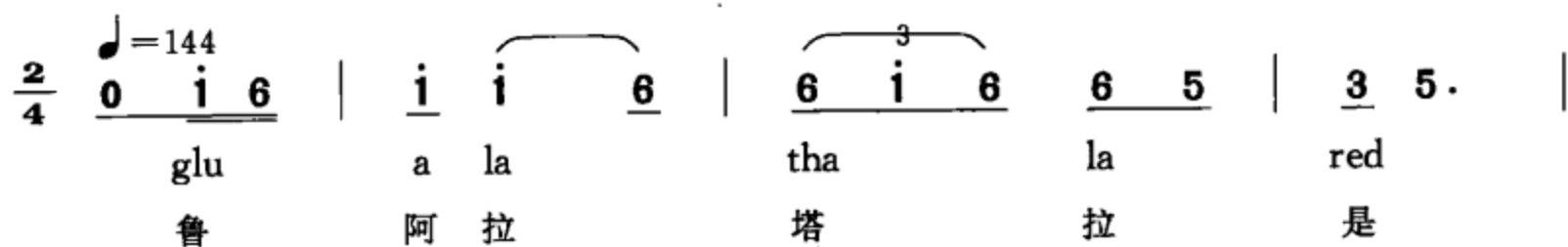


# 森江珠牡是我名

1 = G

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词：

当听我说，丈夫您，  
端早茶时奉早茶，  
端晚茶时奉晚茶，

早茶君王未曾喝，  
晚茶君王也不用，  
如是心怒为哪般？

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

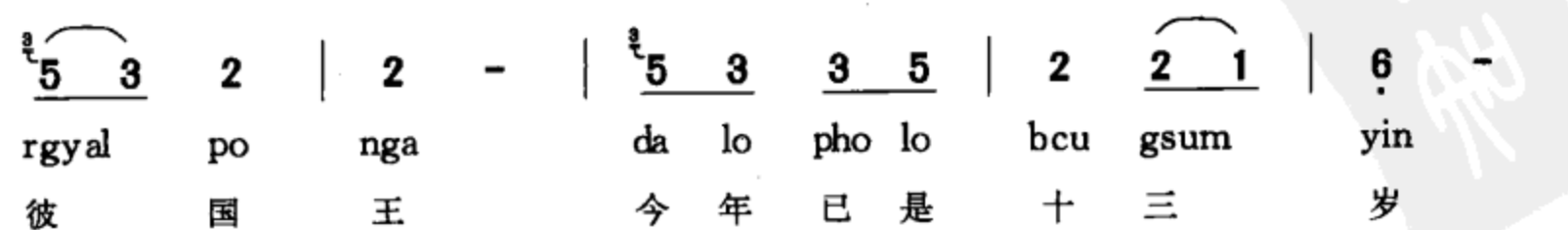
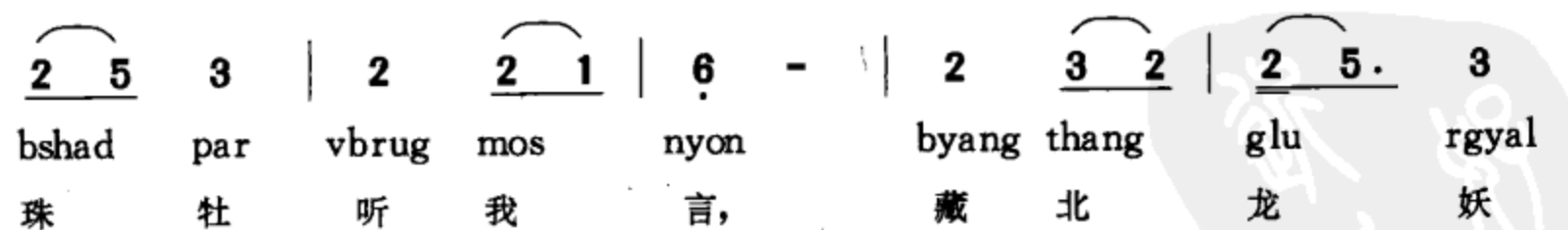
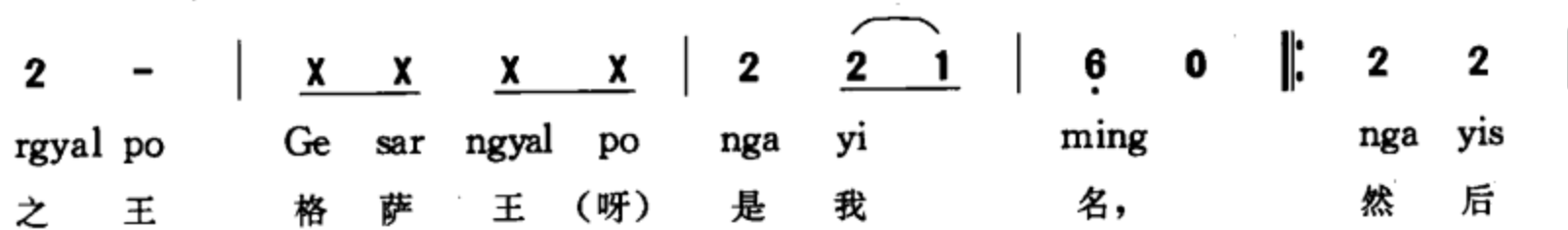
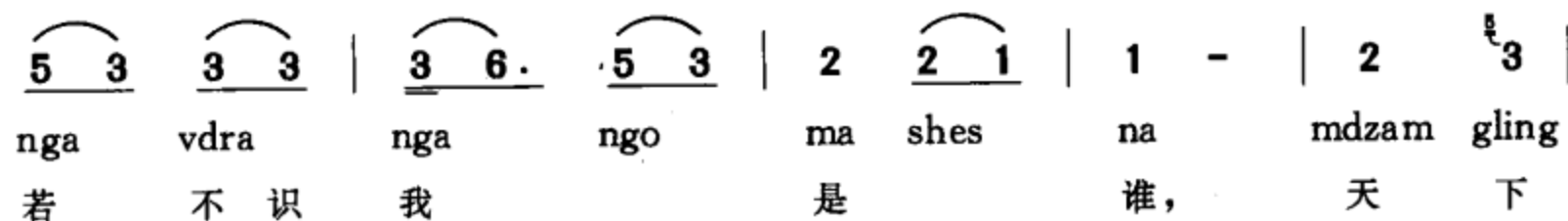
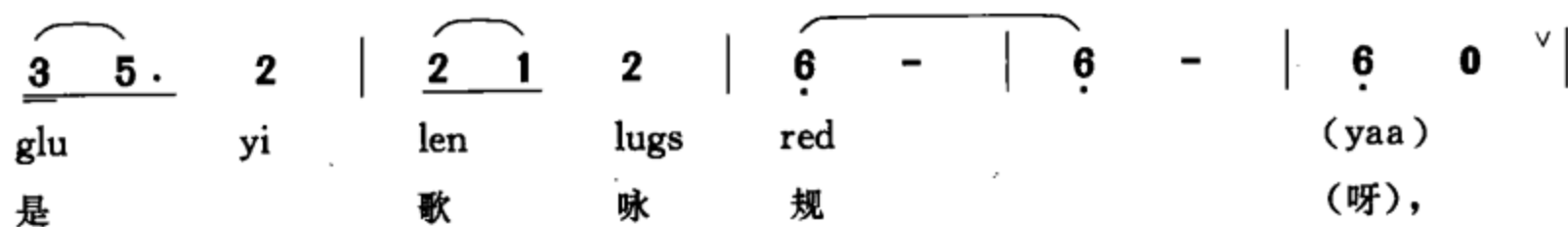
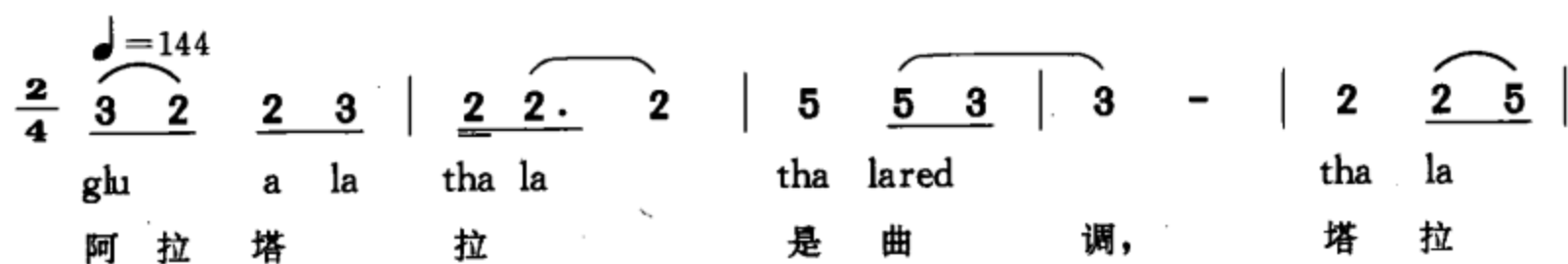


# 今年我整十七岁

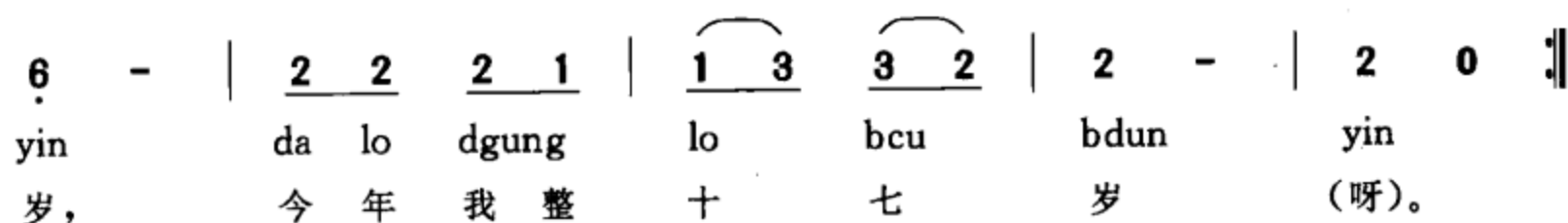
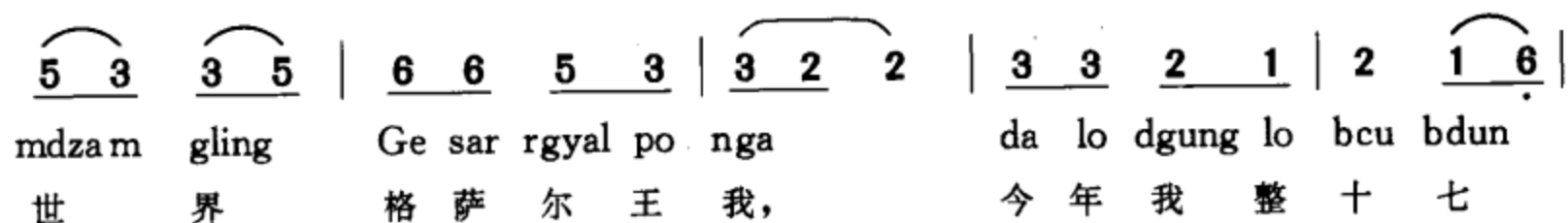
1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词







附词:

今年若不去降伏, 明天后天来征服,  
快则十五天返回, 慢则二十天就归。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

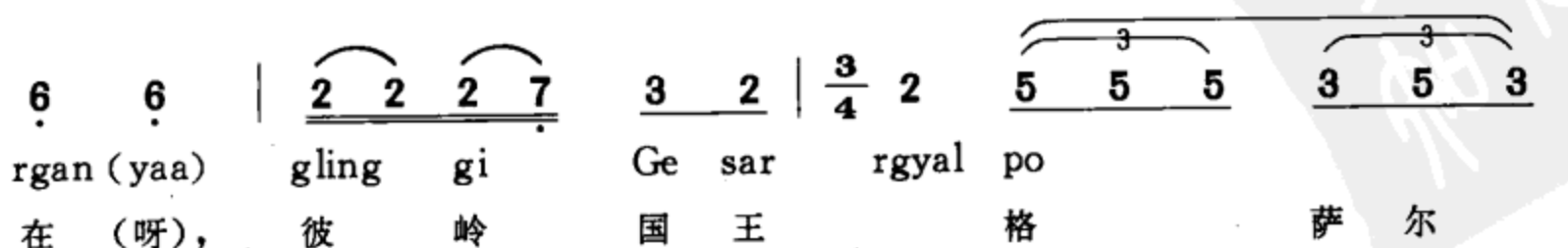
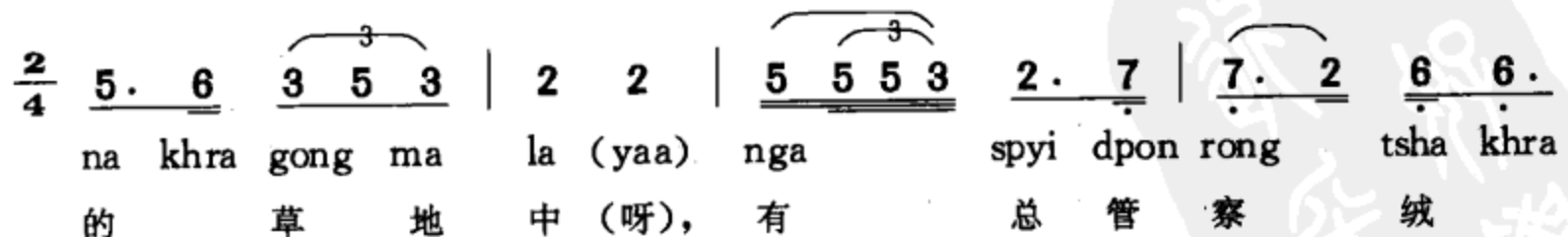
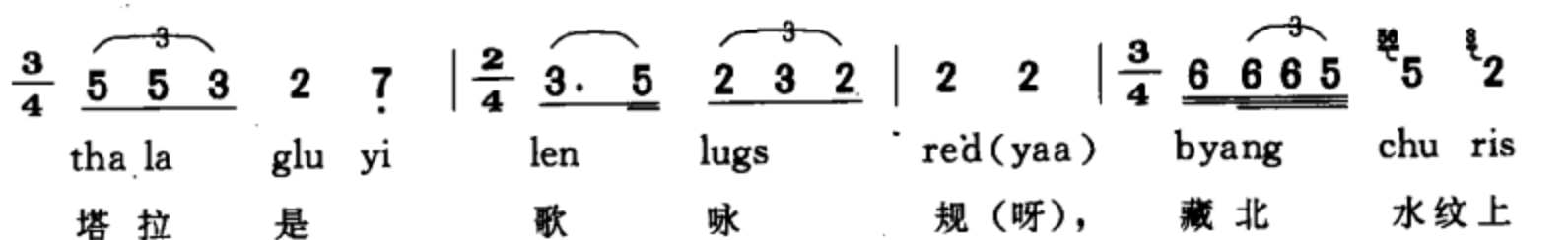
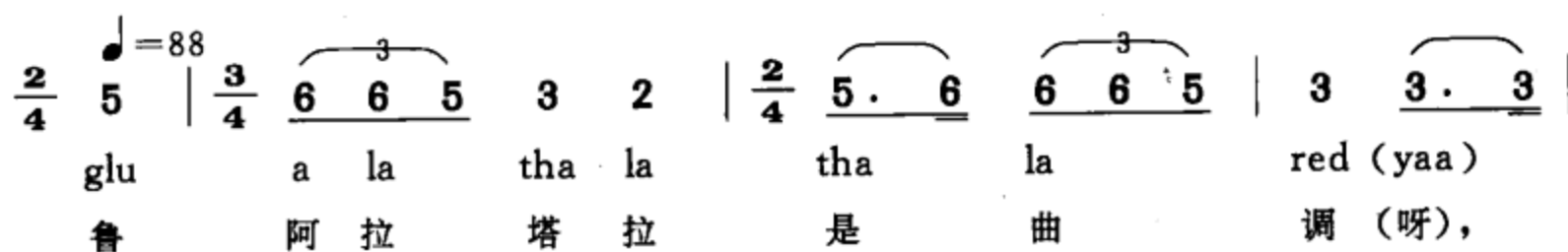
据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

## 格萨尔似腔中心

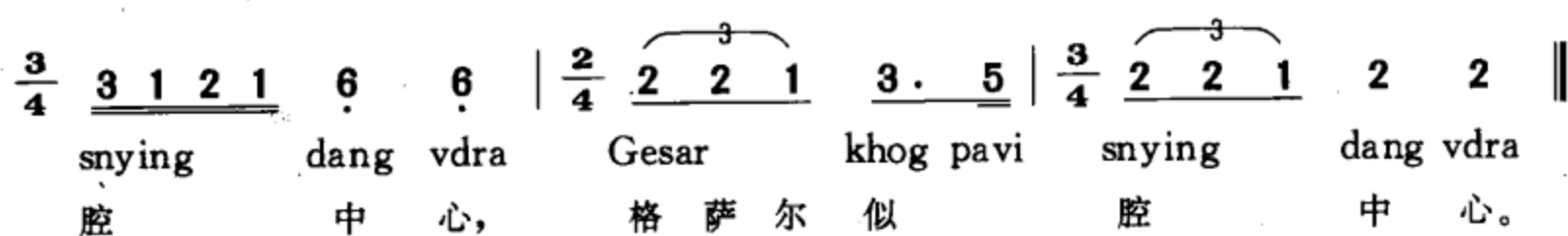
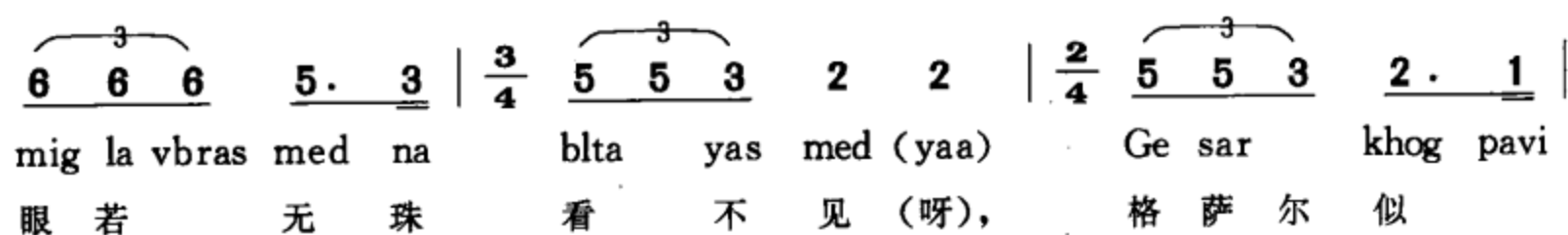
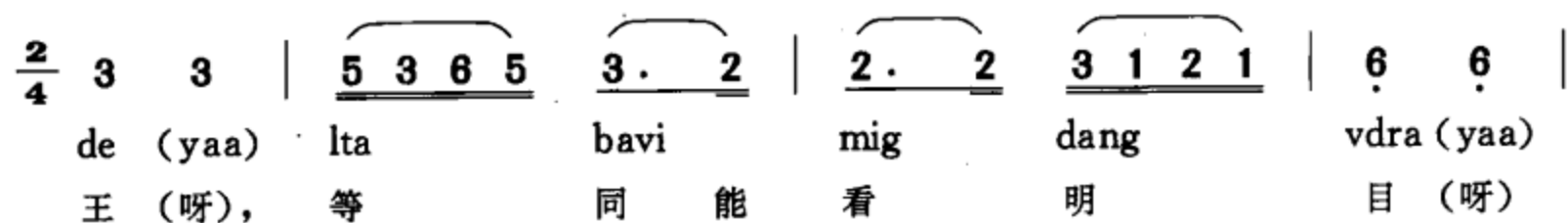
1 = <sup>b</sup>B

(选自《霍岭之战》总管绒察唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词







附词:

若无心脏无记忆, 格萨尔像趣的腿,  
若无小腿不能行, 士夫勿去请留住。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

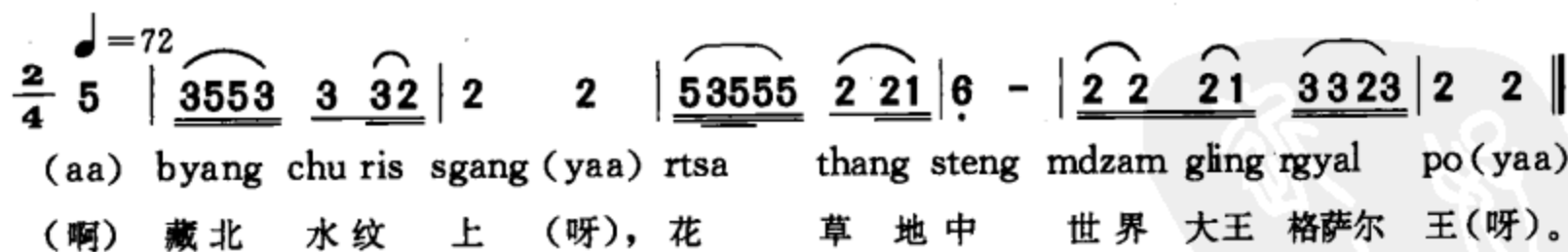
据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 世界大王格萨尔王

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词:

北地寒冷旷野端, 愿汝孩童能顶用,  
愿能如我老人愿, 愿凡能作如愿成。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于拉萨市尼木县的采风录音记谱。

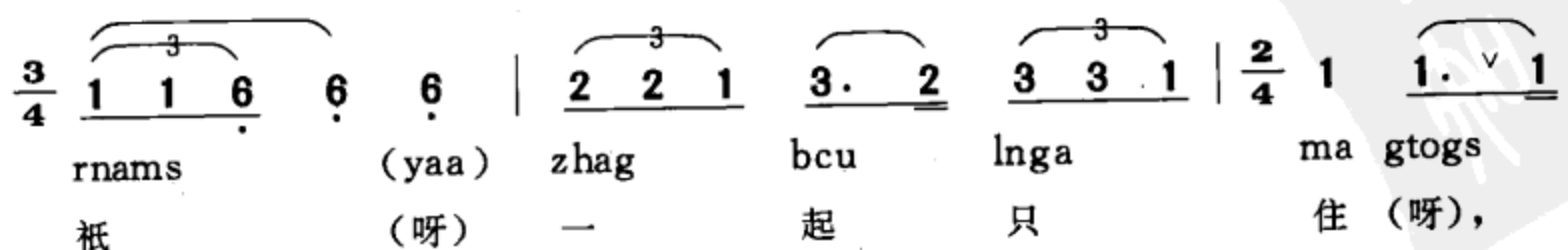
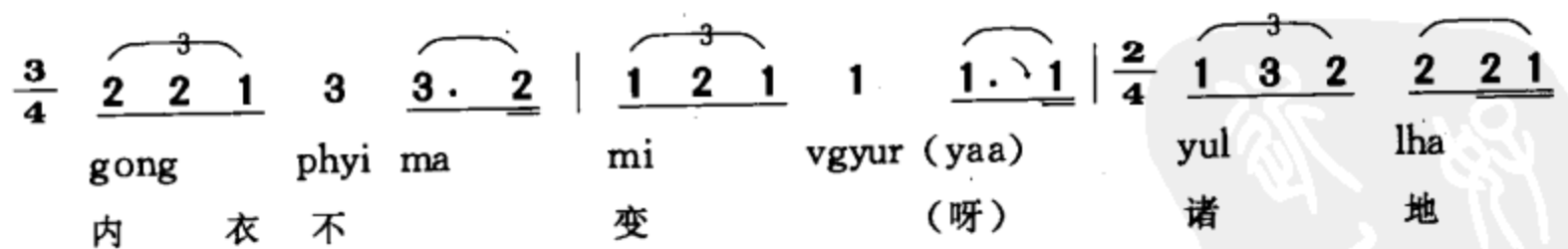
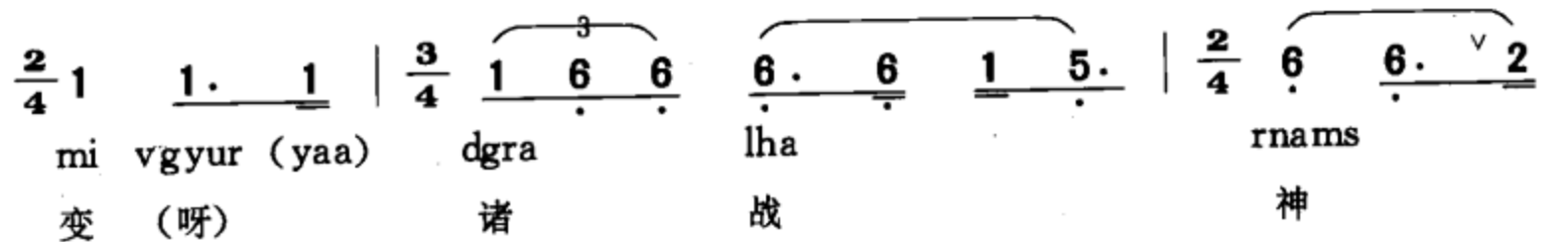
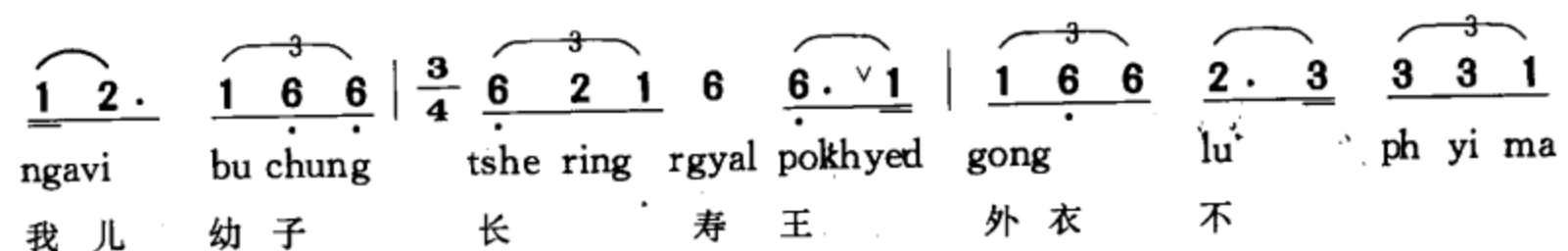
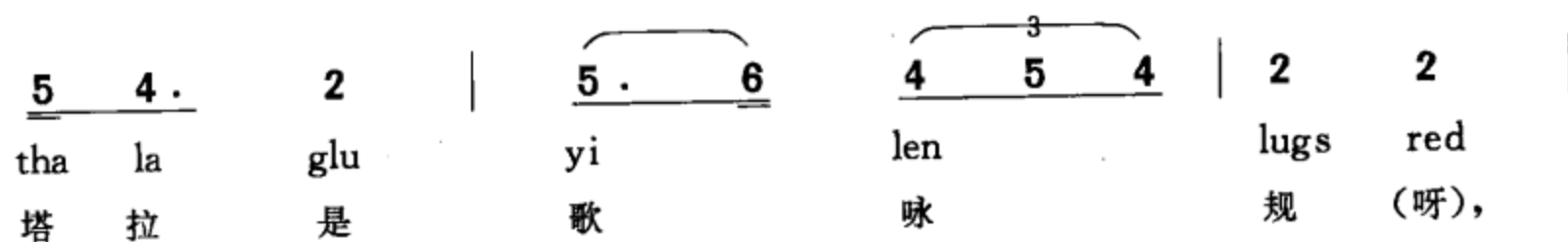
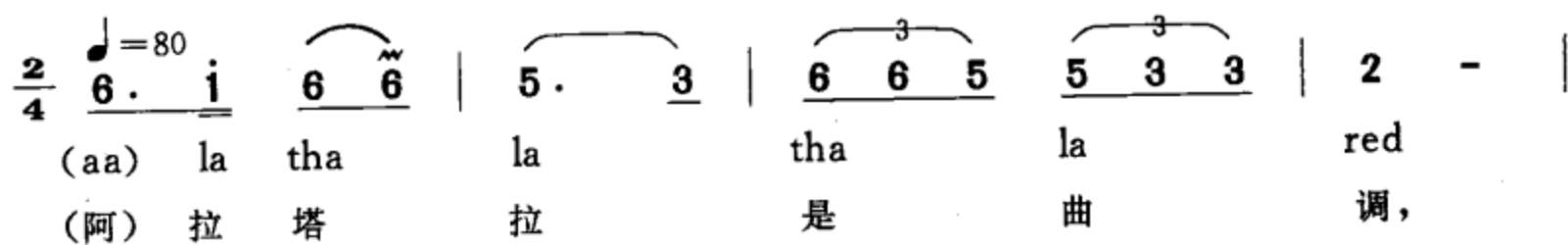


# 长寿王外衣不变

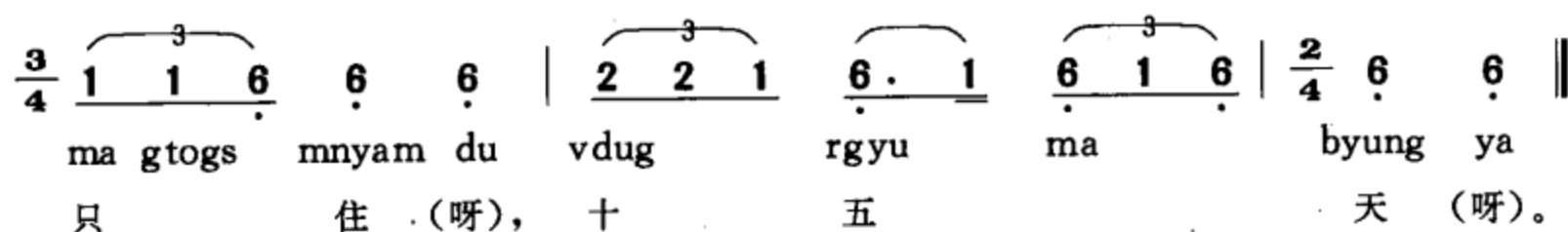
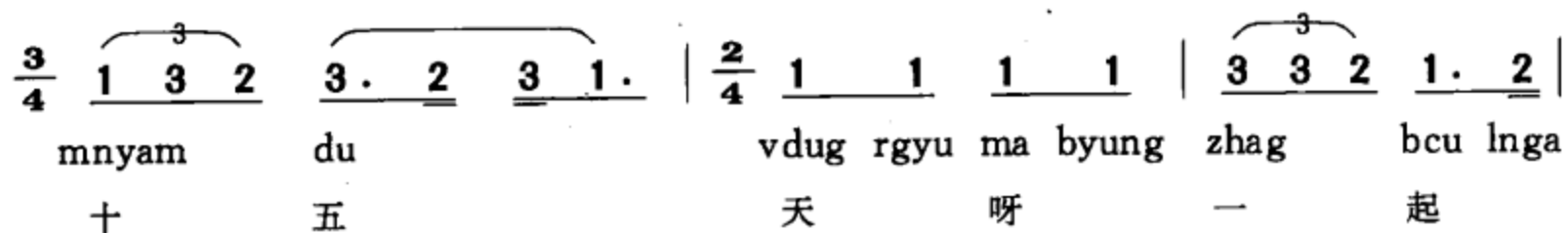
1 = D

(选自《霍岭之战》格萨尔姑母唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词







(卓玛央宗译词 白 曲译配)

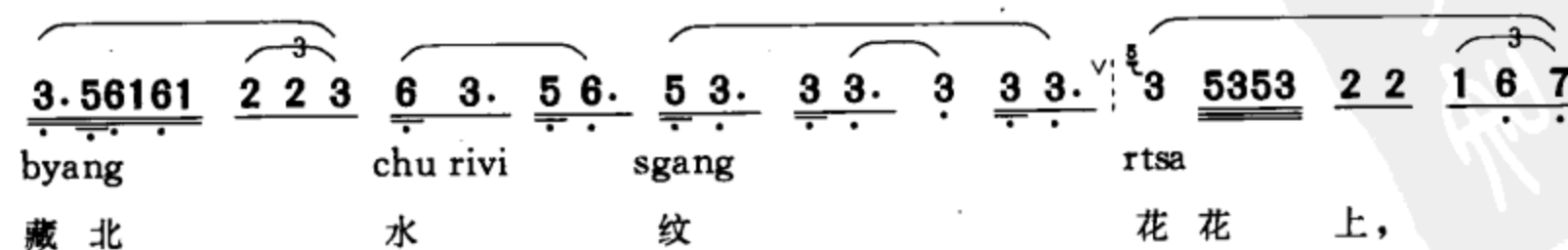
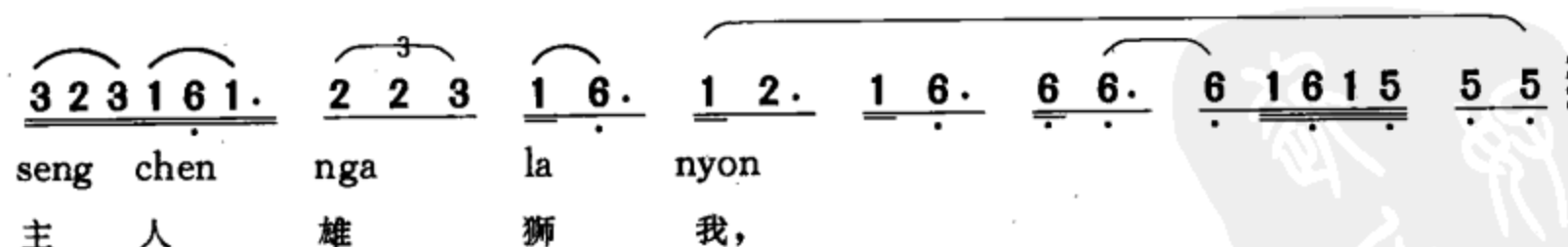
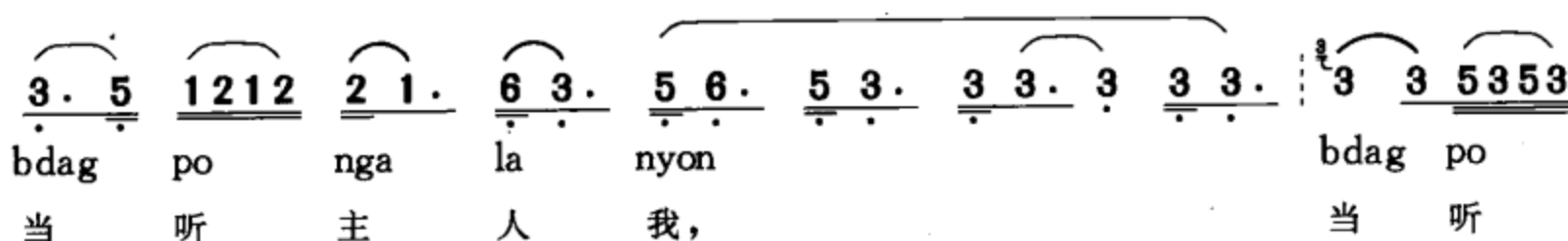
据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 岂不是藏北阿琼王

1 = D

(选自《霍岭之战》枣红烈神马唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词





$\underline{\underline{222116}}$   $\underline{\underline{6221}}$   $\underline{\underline{1661}}$   $\underline{\underline{6\ 6.}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1\ 6\ 15}}$   $\underline{\underline{5\ 5.}}$   $\underline{\underline{651212}}$   $\underline{\underline{1\ 2.}}$   $\underline{\underline{6\ 5.}}$   $\underline{\underline{6\ 5\ 6}}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   
 thang steng glu mi go gser ma rlung zhig  
 草 地 在 此 不 闻 长 歌 有 和

$\underline{\underline{3\ 3.}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{3\ 3.}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{5353}}$   $\underline{\underline{323161}}$   $\underline{\underline{2223}}$   $\underline{\underline{1\ 6.}}$   $\underline{\underline{1\ 2.}}$   $\underline{\underline{1\ 6.}}$   $\underline{\underline{6\ 6.}}$   $\underline{\underline{6}}$   
 gdav bkav mi go mdav na bkav chad  
 风 倘若不 听 命 令 遭 怨

$\underline{\underline{1615}}$   $\underline{\underline{5\ 5.}}$   $\underline{\underline{3. \ 5}}$   $\underline{\underline{1212}}$   $\underline{\underline{2\ 6\ 1}}$   $\underline{\underline{6\ 3.}}$   $\underline{\underline{5\ 6.}}$   $\underline{\underline{5\ 3.}}$   $\underline{\underline{3\ 3.}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{3\ 3.}}$  ||  
 gdav khra rkang rjes mi lus bshig zhe gdav  
 罚 鹄 足 迹 存 毁 人 身 心

附词:

狗头雕有扯碎鸟翅心，若无如是怨敌是像何？

岂不就是藏北阿琼王，岂不就是藏北阿琼王。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 上 草 地

1 = F

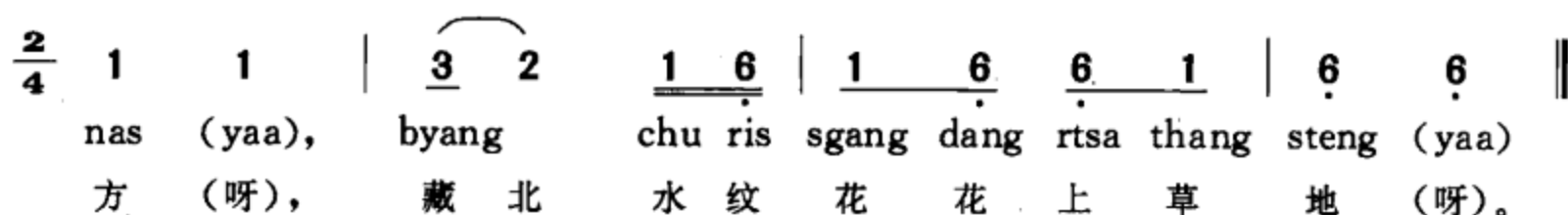
(选自《霍岭之战》格萨尔姑母唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词

$\frac{3}{4}$   $\text{♩} = 132$   
 $\underline{\underline{1}}$  -  $\underline{\underline{1\ 6}}$  |  $\underline{\underline{2}}$  -  $\underline{\underline{2\ 6}}$  |  $\underline{\underline{3}}$  -  $\underline{\underline{3\ 2}}$  |  $\underline{\underline{3\ 3.}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{1^v}}$  |  $\underline{\underline{1}}$  -  $\underline{\underline{6}}$  |  
 a la tha la tha la red tha la red (yaa) tha la  
 阿 拉 塔 拉 是 曲 调 是 曲 调 (呀), 塔 拉

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$   $\underline{\underline{6\ 1}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6}}$  -  $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{1}}$  -  $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1\ 2}}$  |  
 glu yi len lugs red (yaa) sa dang sa ngo ma shes  
 就 是 歌 咏 规 (呀), 若 不 认 识 此 地





附词:

若不认识我是谁，  
 是你孩儿的姑母，  
 听来，士夫听我言；  
 由此去往那边日，  
 有二河如雕花带摇摆，  
 变成大种风后可过去，  
 从彼去往那边日，

有九沙丘九大川，  
 变成大种风后可跨过，  
 从彼去往那边日，  
 有九荆山九平川，  
 变成一只沙鸡可翻越，  
 从彼来到那边后，  
 休息三天解疲劳。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

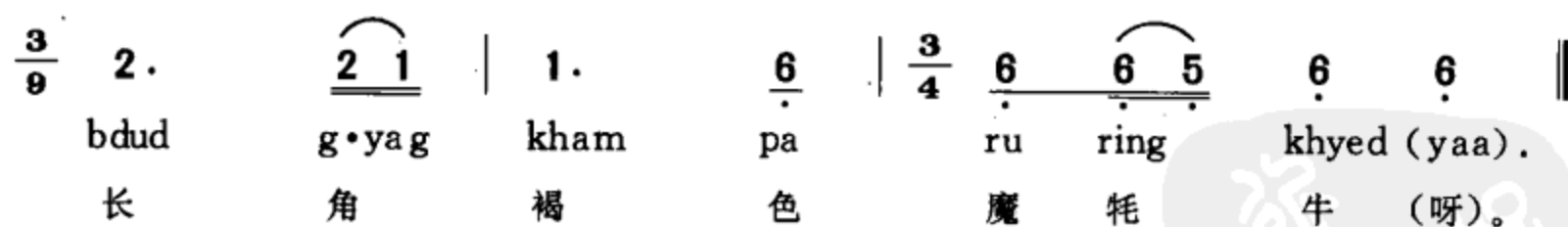
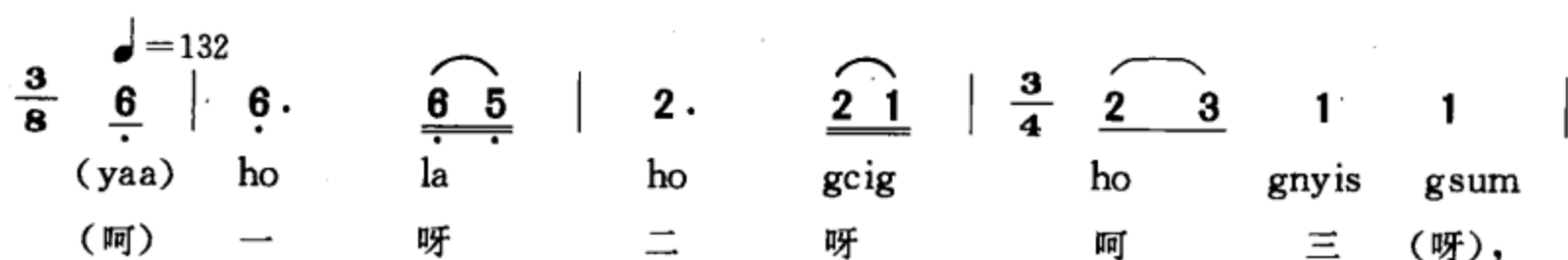
据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 白净姑母培育你

1 = E

(选自《霍岭之战》枣红烈神马唱段)

旦 珍演唱  
 格 来记谱  
 扎 旺记词



附词:

我有阿嘎白石母羊许，  
 今天是要打向你，  
 洒你脑血于旷野，

洒未洒子等着瞧，  
 世界大王格萨尔，  
 从白天竺曲拢寺，  
 白净姑母培育你。

据2001年白曲于拉萨尼木县的采风录音记谱。

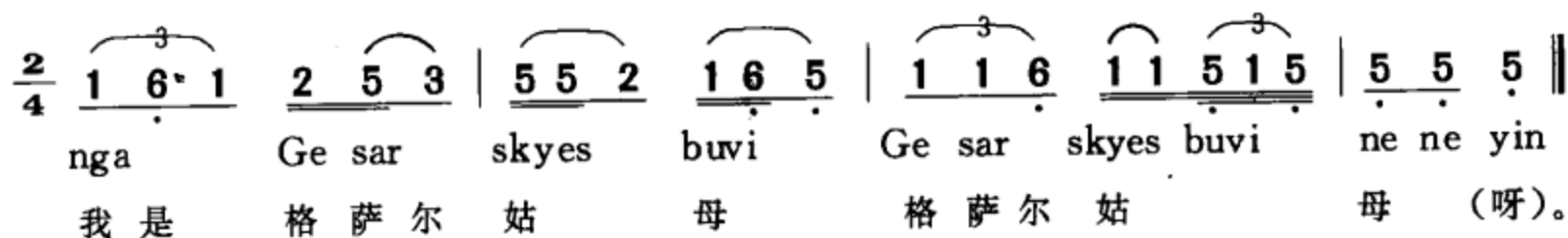
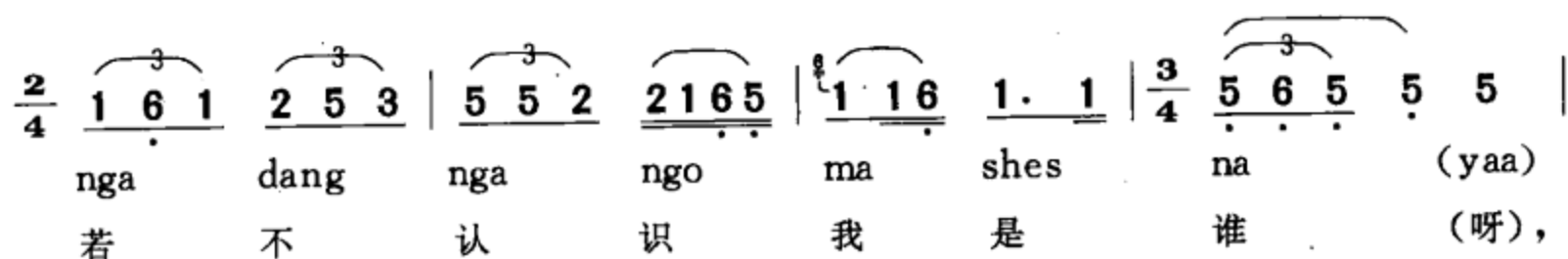
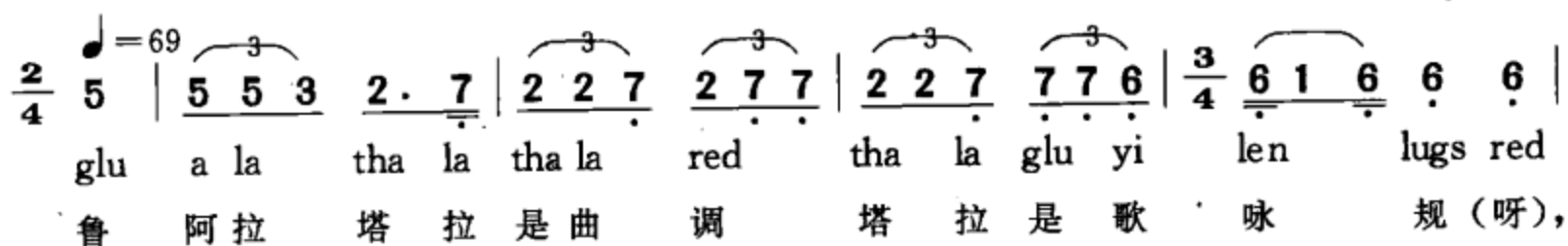


# 姑母我给你沐浴

1 = D

(选自《霍岭之战》姑母佛母唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词:

世界大王格萨尔,  
你不听从母教诲,  
略将头歪! 作沐浴,

从白天竺曲拢寺,  
姑母我给你沐浴。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

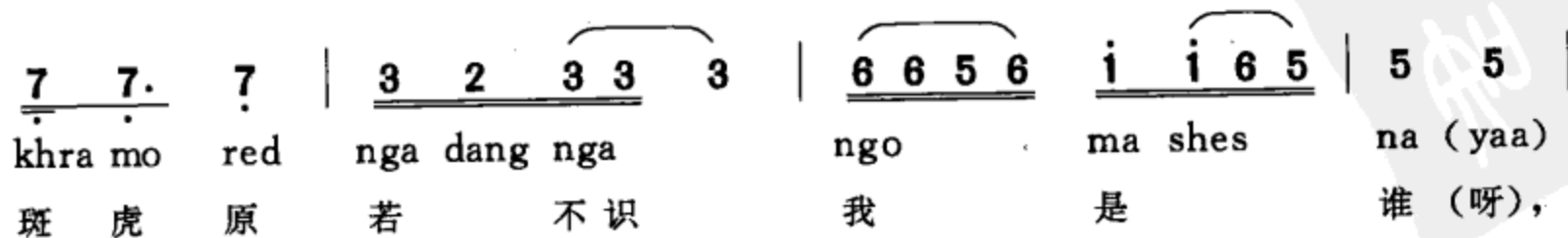
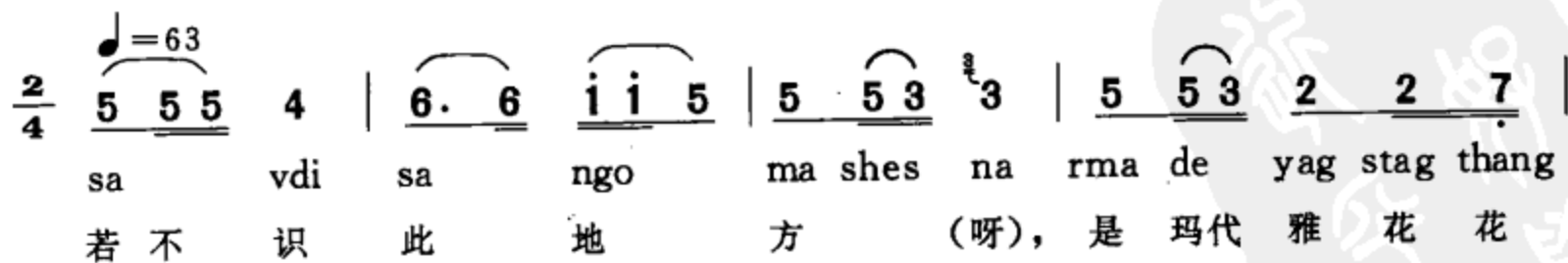
据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 七位圣人当谛听

1 = C

(选自《霍岭之战》格萨尔王唱段)

旦 珍演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词





$\underline{6\ 5\ 5\ 6\ 5}$     $\underline{6\ 6\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 2\ 2}$     $\underline{7}$     $\underline{7\ .\ 7}$  |  $\underline{3\ 2\ 3}$     $\underline{3\ 6\ 5\ 6}$  |  
 ming   la   mdzam   gling   Ge   sar   rgyal   po   zer   gling   dpav   rtul  
 名叫世界   大   王   格   萨   王（呀），   岭   国   一百八十

$\underline{1\ 6\ 6\ 5\ 3}$  |  $\underline{6\ 5\ 5\ 6}$     $\underline{3\ 5\ 3\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 1\ 1}$     $\underline{1\ 1}$  |  
 brgya   dang   brgyad   bcu   gson   brgya   dang   brg   yad   bcu   gson  
 勇   士   听   一   百   八   十   勇   士   听，

$\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 6\ 5}$     $\underline{5\ 1\ 6}$  |  $\underline{6\ 5\ 5\ 3}$     $\underline{3}$  |  $\underline{6\ 5\ 5\ 6}$     $\underline{3\ 5\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 2\ 7}$     $\underline{7\ 7}$  ||  
 gling   gis   dam   pavi   mi   bdun   gson   dam   pavi   mi   bdun   gson  
 岭   的   七   位   圣   人   当   谛   听，   六   位   圣   人   当   谛   听（呀）。

附词：

性情驯善鹄雕狼当听，  
 若听懂是上师法，  
 听不懂是邪判词，  
 我不留住要返天，  
 当初我从天来时，  
 姑母东尼（空性）佛母说：  
 降怨敌后儿返回。

在岭喇嘛众之先，  
 开始就坐高座位，  
 此后则坐低座位，  
 于岭父辈诸席首，  
 起初森伦日杰坐，  
 此后则坐低座位。

（卓玛央宗译词   白   曲译配）

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 福   缘

1 = C

（选自《霍岭之战》格萨尔王唱段）

旦格扎   珍演唱  
           来记谱  
           旺记词

$\frac{2}{4}$   $\underline{5}$  |  $\underline{3\ 3\ 2}$     $\underline{3\ 3\ 7\ 2\ 7}$  |  $\underline{7\ 7\ 7}$     $\underline{3\ 3\ 2}$  |  $\underline{2\ 2\ 1}$     $\underline{1\ 1\ 6}$  |  
 glu   a   la   tha   la   red   tha   la   glu   yi  
 鲁   阿   拉   塔   拉   是   曲   调，   塔   拉   是   歌



6 - |  $\frac{1}{4}$  6 |  $\overset{2}{1} \overset{2}{1}$   $\overset{3}{2} \overset{3}{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{2}{1} 2 2 1$   $\overset{1}{1} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$   $\overset{2}{2} \overset{3}{3} \overset{2}{2} \overset{2}{2}$  |  
 len lugs red gling gis stag thang khra mo  
 咏 规 岭 国 花 花 虎 原

$\overset{2}{2} \overset{1}{1} \overset{1}{1} \overset{6}{6}$  6 |  $\overset{2}{2} \overset{1}{1} \overset{1}{1} \overset{2}{2}$   $\overset{1}{1} \overset{1}{1} \overset{6}{6}$  |  $\overset{6}{6} \overset{5}{5} \overset{5}{5} \overset{3}{3}$  3 3 |  
 la (yaa) mi mi vdra mi (yaa)  
 上 (呀) 不 像 人 耶 (呀)

$\overset{6}{6} \overset{5}{5} \overset{6}{6}$   $\overset{2}{2} \overset{2}{2} \overset{1}{1}$  |  $\overset{6}{6} \overset{5}{5} \overset{5}{5} \overset{3}{3}$  3 |  $\overset{6}{6} \overset{2}{2} \overset{2}{2}$   $\overset{1}{1} \overset{2}{2} \overset{1}{1}$  | 6 6  $\overset{6}{6} \overset{5}{5}$  |  
 sna e vdra yod lha mi vdra lha dmag  
 有 像 人 士, 不 像 神 耶 有像

$\overset{3}{3} \overset{3}{3} \overset{3}{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{1}{1} \overset{1}{1}$   $\overset{2}{2} \overset{1}{1} \overset{1}{1}$   $\overset{1}{1} \overset{2}{2} \overset{1}{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3} \overset{2}{2} \overset{2}{2} \overset{1}{1}$  6 |  $\overset{2}{2} \overset{1}{1} \overset{1}{1}$   $\overset{1}{1} \overset{2}{2} \overset{6}{6}$  |  
 e vdra yod sa de la de vdra ma  
 神 兵, 于 此 地 如 是 若

$\overset{1}{1} \overset{6}{6} \overset{6}{6} \overset{5}{5}$  3<sup>v</sup> |  $\overset{6}{6} \overset{6}{6} \overset{5}{5}$   $\overset{6}{6} \overset{5}{5} \overset{6}{6}$  |  $\overset{7}{7} \overset{5}{5} \overset{6}{6}$   $\overset{5}{5} \overset{5}{5} \overset{3}{3}$  | 3 3 |  
 mdzoms na sa de la de vdra ma mdzoms na (yaa)  
 不 齐, 于 此 地 如 是 若 不 齐 (呀)

$\overset{2}{2} \overset{7}{7} \overset{2}{2}$   $\overset{3}{3} \overset{3}{3} \overset{2}{2}$  |  $\overset{2}{2} \overset{7}{7} \overset{7}{7} \overset{6}{6}$   $\overset{6}{6} \overset{4}{4}$  |  $\overset{7}{7} \overset{7}{7} \overset{7}{7}$   $\overset{6}{6} \overset{6}{6} \overset{6}{6}$  |  $\overset{5}{5} \overset{5}{5} \overset{3}{3}$  3 |  
 bod skal pa chags pa re ba med  
 藏 区 无 望 形 成 福 缘,

$\overset{6}{6} \overset{6}{6} \overset{5}{5}$   $\overset{5}{5} \overset{1}{1} \overset{6}{6}$  |  $\overset{3}{3} \overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{5}{5}$   $\overset{6}{6} \overset{6}{6} \overset{5}{5}$  |  $\overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{1}{1} \overset{2}{2}$   $\overset{2}{2} \overset{5}{5} \overset{3}{3} \overset{5}{5}$  |  $\overset{2}{2} \overset{2}{2} \overset{2}{2}$  ||  
 bod skal pa chags pa re ba med  
 藏 区 无 望 形 成 福 缘 福 缘。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

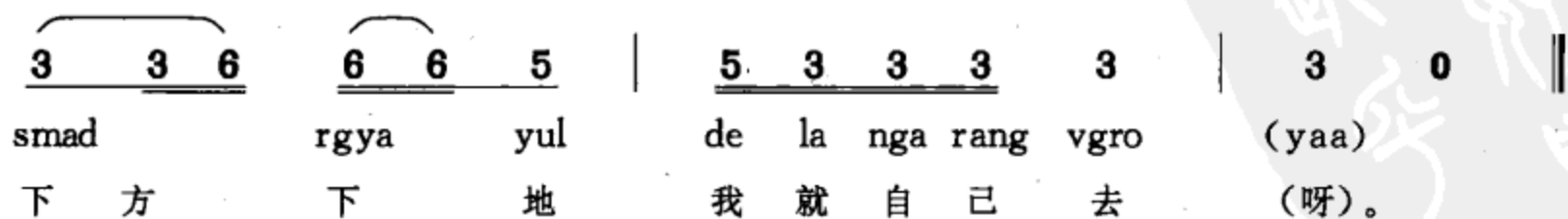
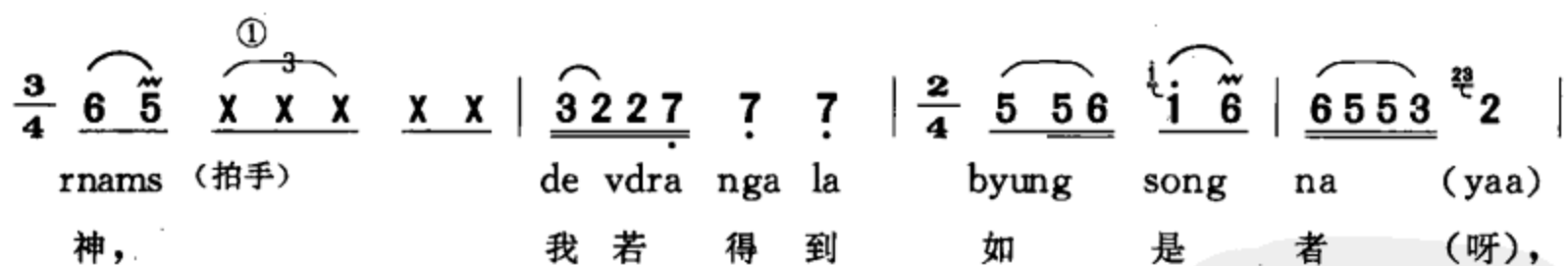
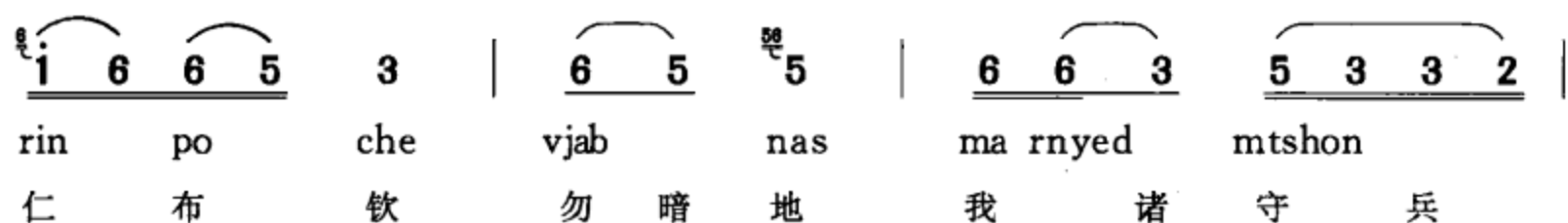
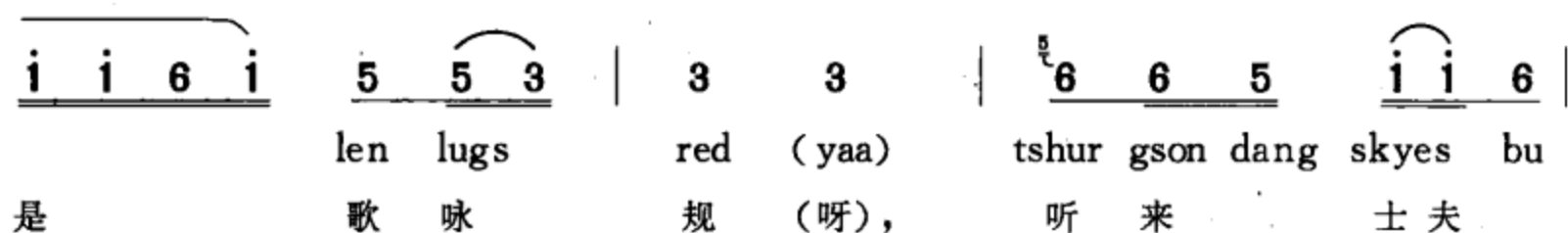
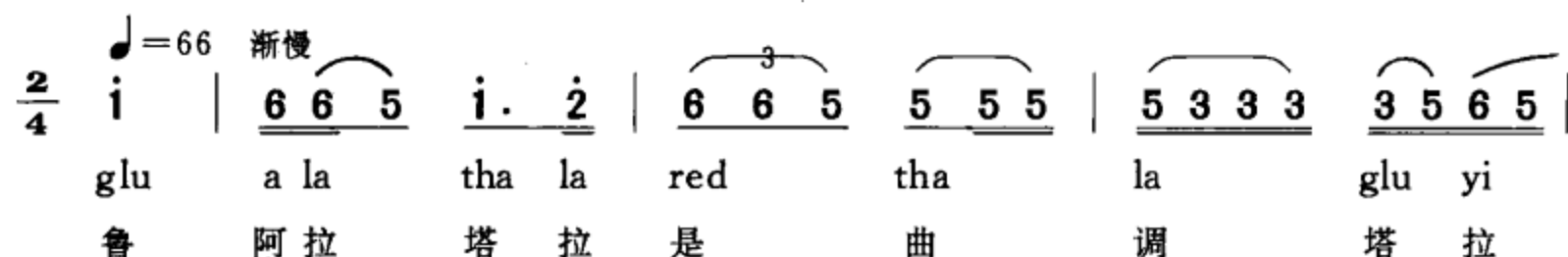


# 下方地我自己去

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

旦格扎 演唱  
来记谱  
旺记词



(卓玛央宗译词 白曲译配)

① “ $\underline{\text{X}\ \text{X}\ \text{X}}\ \text{X}\ \text{X}$ ”：此处为拍手击节。

据2001年白曲于尼木县的采风录音记谱。

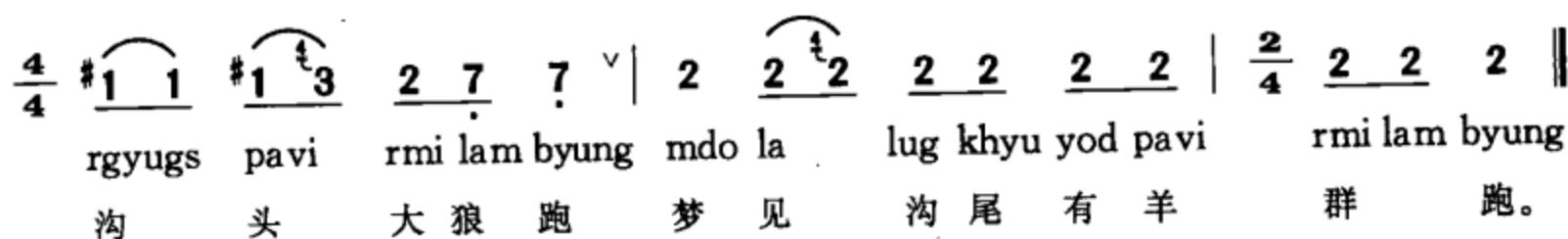
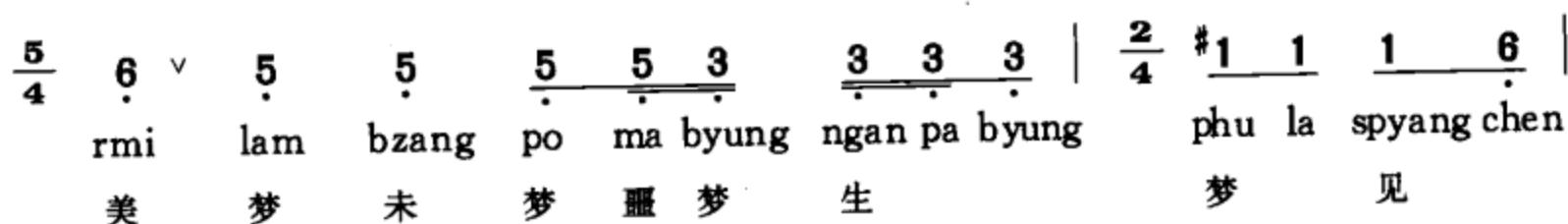
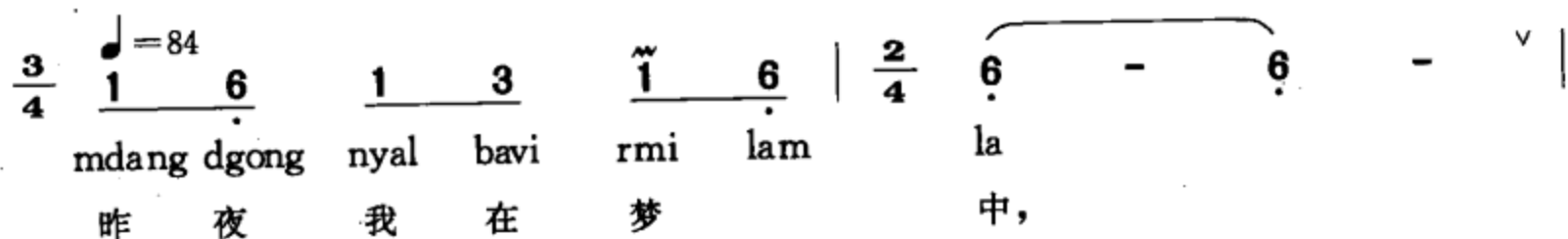


# 梦见沟尾有羊群

1 = A

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

仁格明 增演唱  
来记谱  
久记词



附词：

梦见公羊多被杀，  
许多母羊地上滚，  
梦见鹞自沟头来，  
抓走许多雄雏鸟，

许多雌雏在翻滚，  
昨夜入眼睡梦中，  
美梦未梦噩梦生，  
莫非凶残霍尔人。

(王世镇译词 白曲译配)

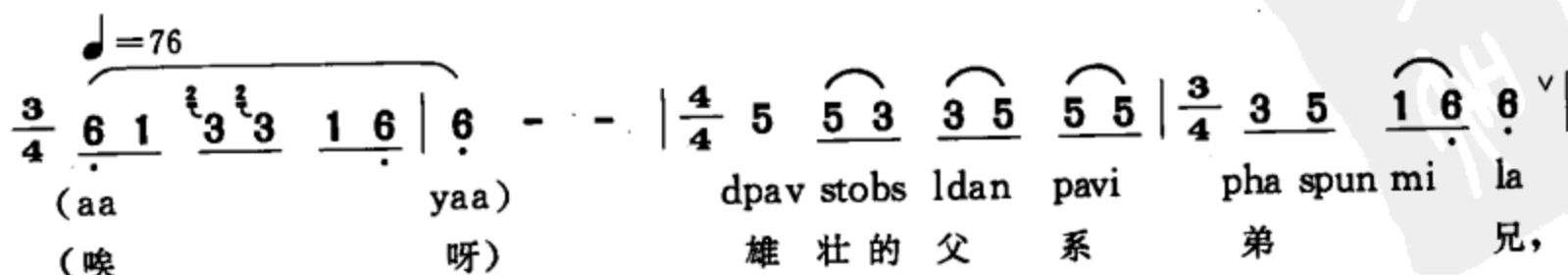
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 莫不是霍尔黄帐王

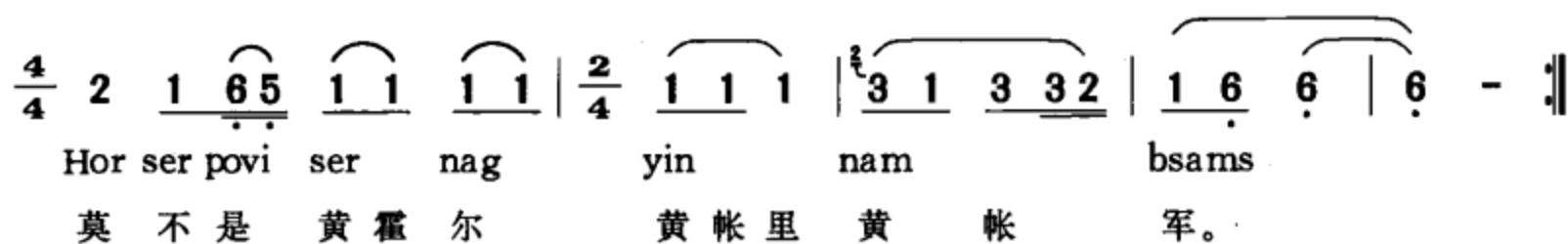
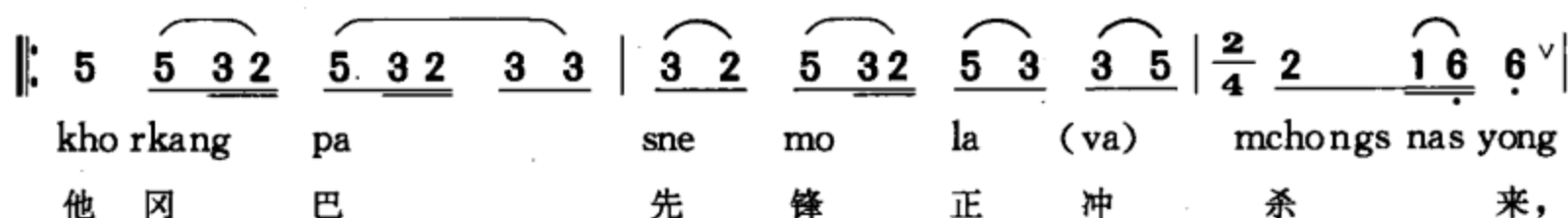
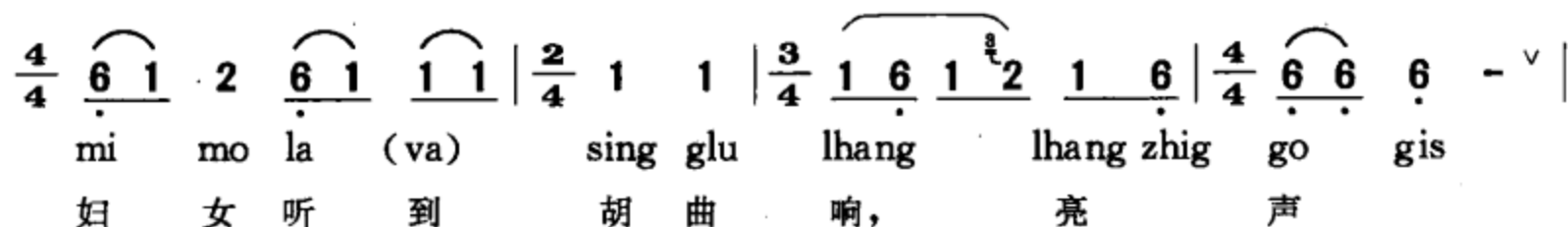
1 = C

(选自《霍岭之战》晃同唱段)

仁格明 增演唱  
来记谱  
久记词







(王世镇译词 白 曲译配)

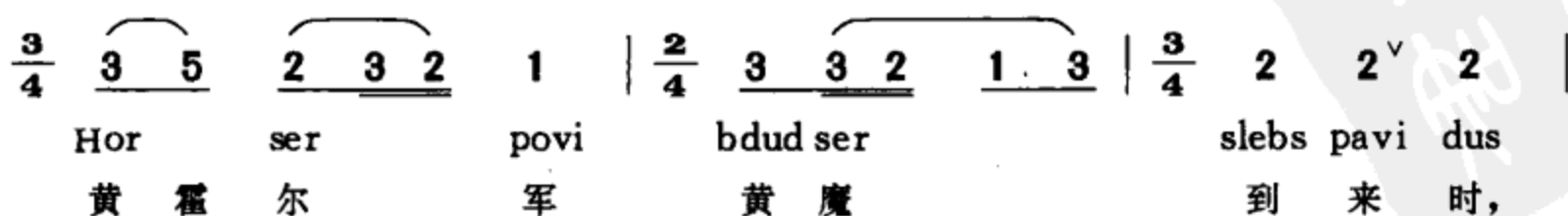
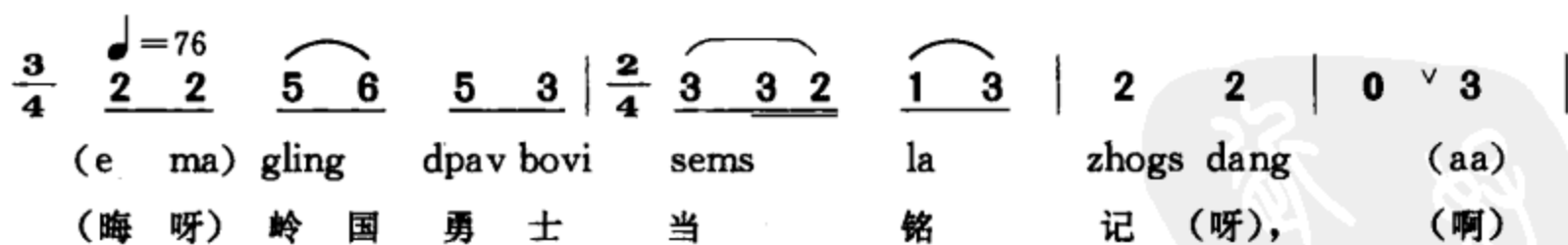
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 敌军当似除草灭

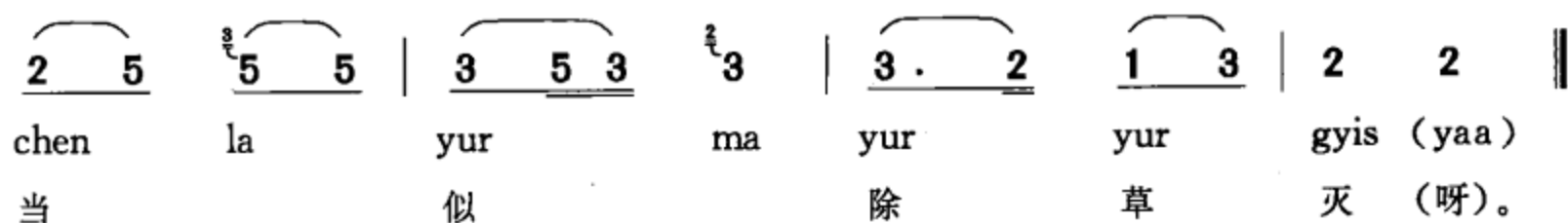
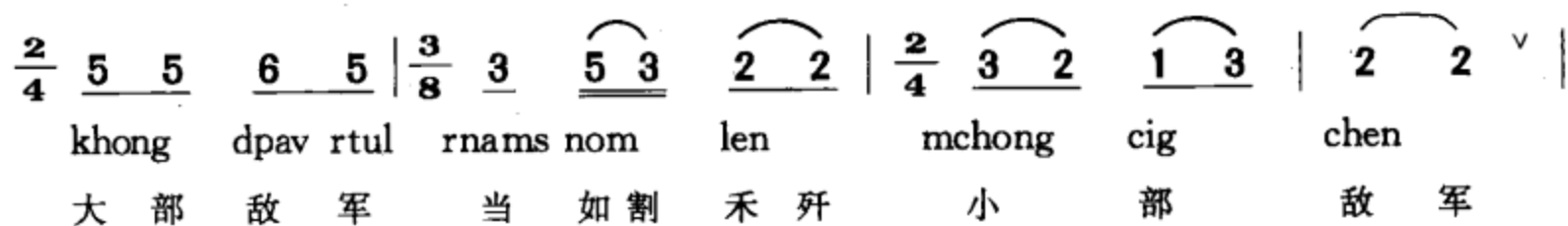
1 = F

(选自《霍岭之战》勒培唱段)

仁 增  
格 演  
明 唱  
来 记  
久 谱  
记 词







(王世镇译词 白 曲译配)

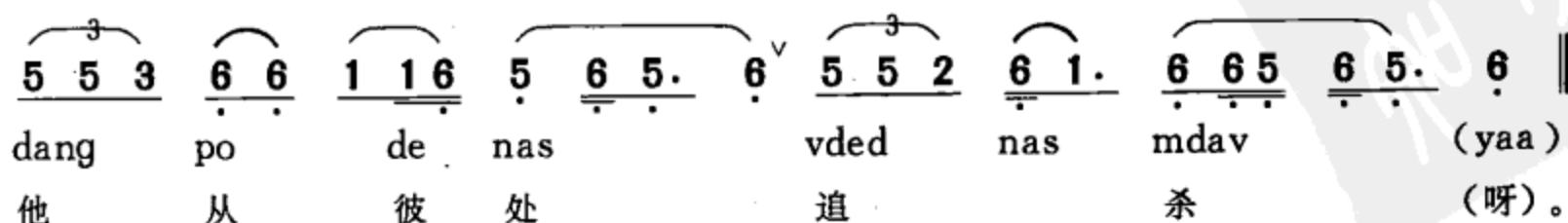
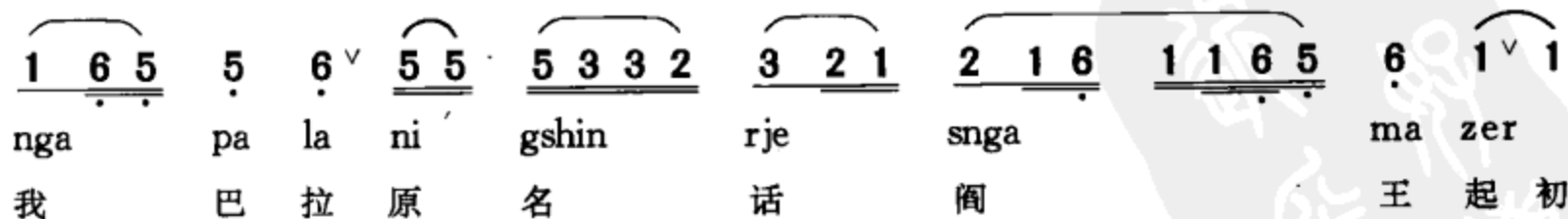
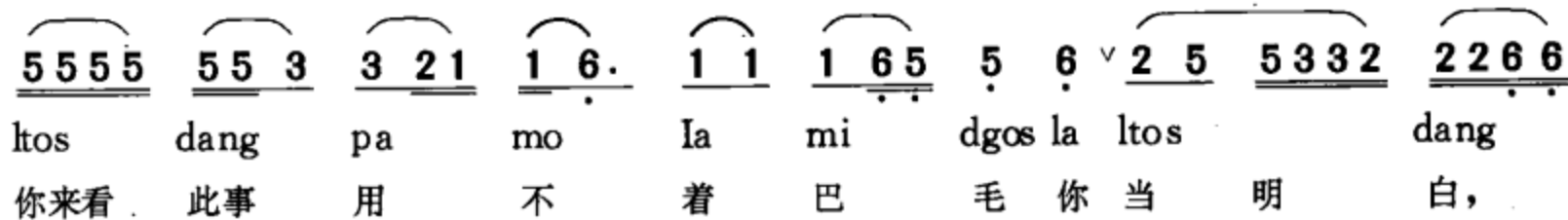
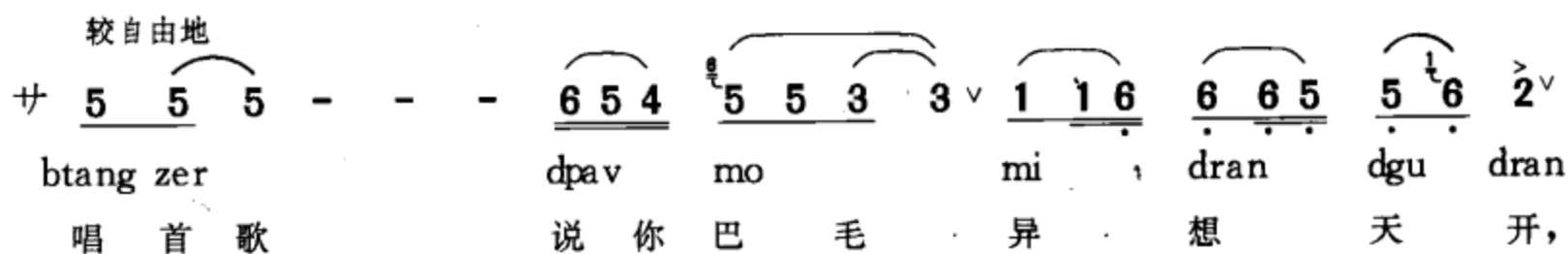
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 异 想 天 开

1 = G

(选自《霍岭之战》巴拉唱段)

仁 增演唱  
格 来记谱  
明 久记词





附词:

击来尖锐利兵器，  
出手有谁不凶狠，  
有的站出凶如敌，  
有的残杀似对敌，

知是亲属者有几，  
父系弟兄起内讧，  
今日我定争辨明，  
你当记此看我定。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 大海水泡明鉴

1 = F

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

仁 增演唱  
格 来记谱  
明 久记词

稍自由地

サ 6 3 5 6 i 6 - 3 3 3 4 3 3 5 3 2 2 2 2 1 1 v 6. 1  
khyed sku gsum ma mkhyen sku gsum mkhyen  
说 知 就 知 你 身 是， 三 身 迷

3 6. i 6 5 3 1. 2 2. 1 6. v 6. 1 3. 6 i i 6 6 3 2. 2 2.  
sku gsum yid vphrog rgya mtsho mkhyen rgya mtsho mkhyen  
人 三 身 大 海 明 鉴， 大 海 鉴，

6 6. v 6. 1 3. 5 6 i 6 i 6 5. 3 5 3 3 1 6 v 6 - - - - - ||  
rgya mtsho chu yi lbu ba mkhyen  
大海水泡明鉴水泡鉴。

附词:

说有国王御马当然有，  
说乘国王御马当然乘，  
巴毛白斗篷胜过平原胜平原，  
白崖落在山上落在山，

沟尾获得悉地已获得，  
具相御马褐枣骝马，  
白崖无不落在高山上，  
沟尾获得悉地已获得。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

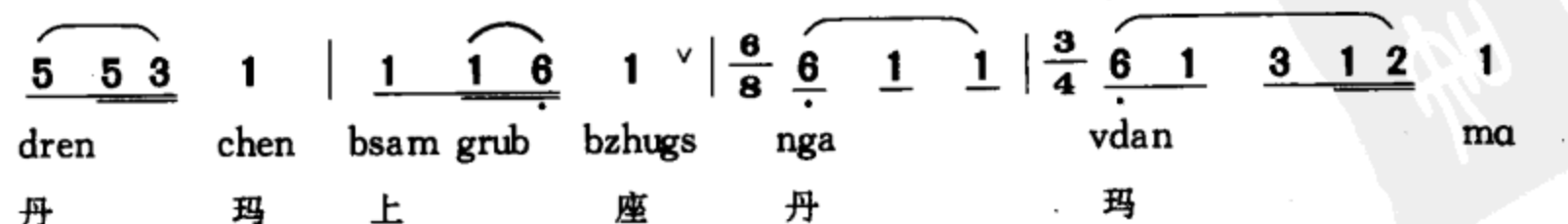
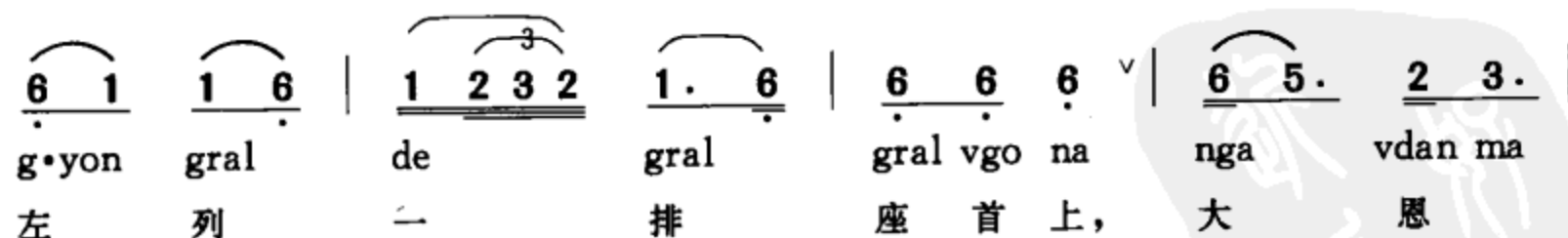
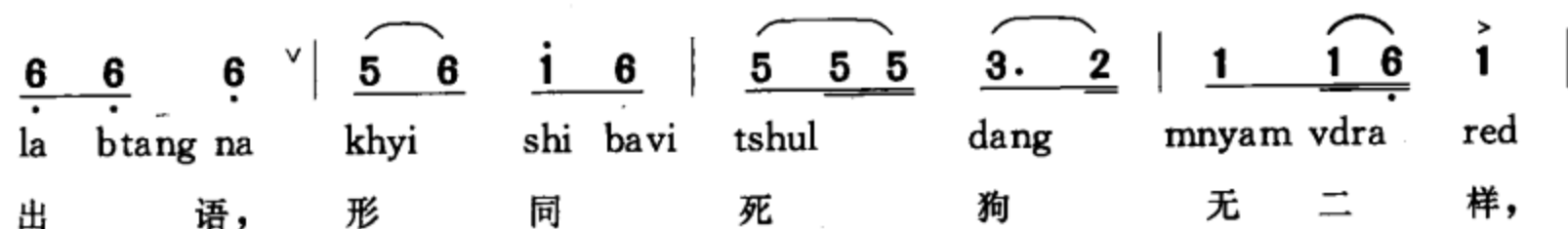
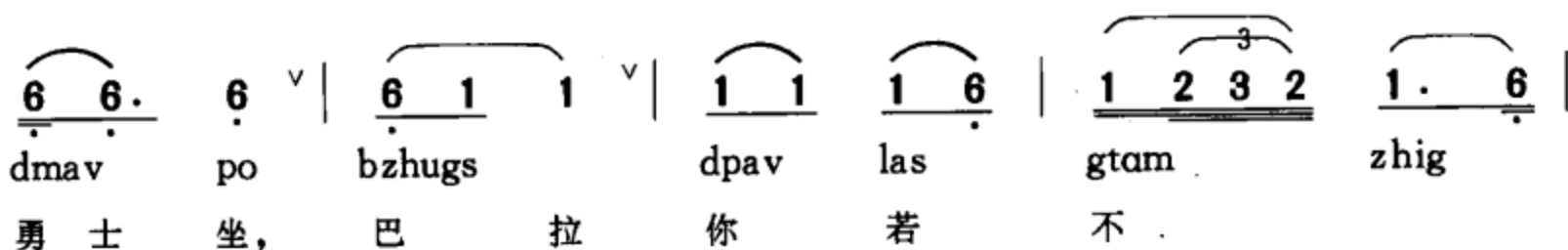
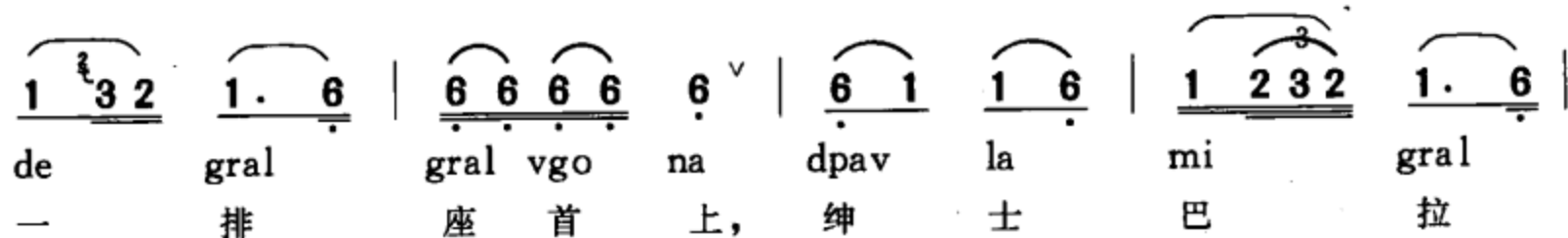
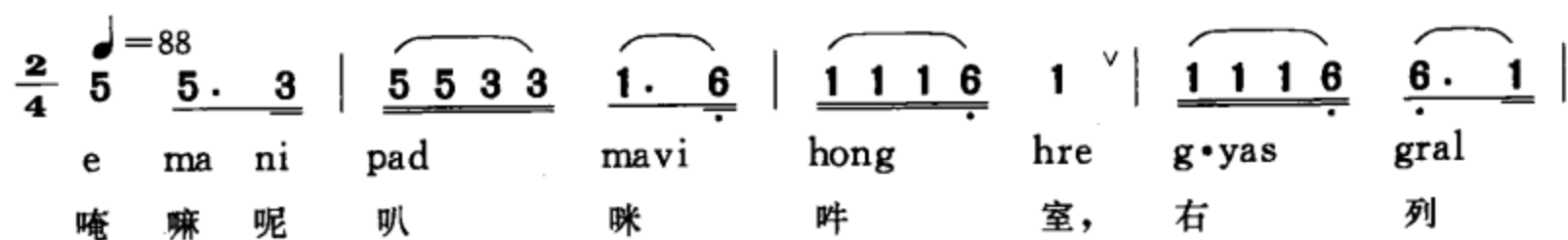


# 形同死狗无二样

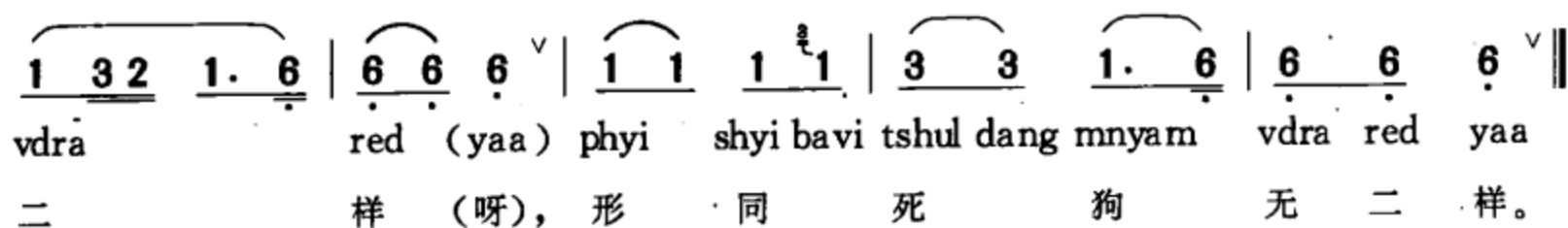
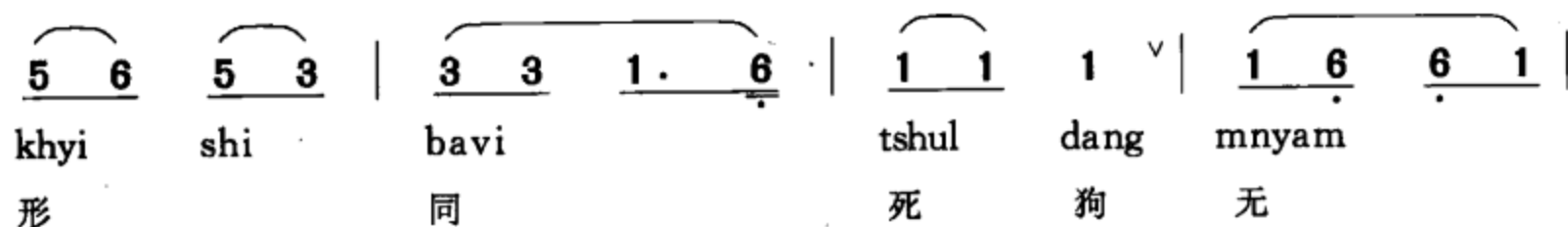
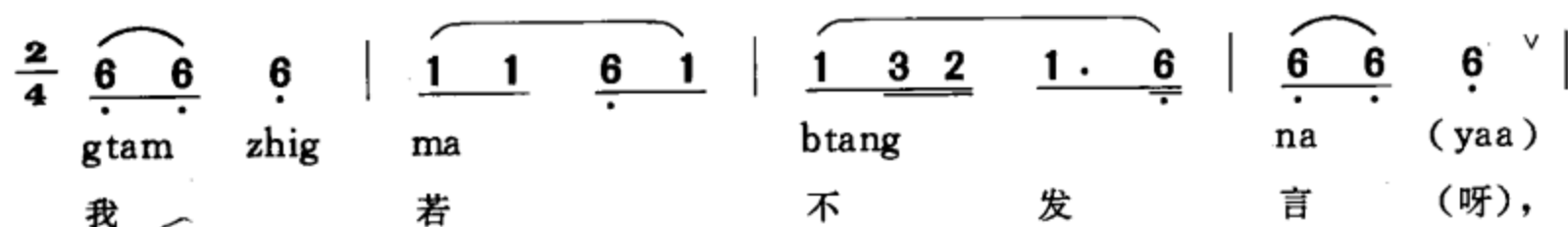
1 = G

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
明久记词







附词:

上首高大狮座上, 雄狮大王在安坐,

雄狮君王若不语, 形同死狗无二样。

(王世镇译词 白 曲译配)

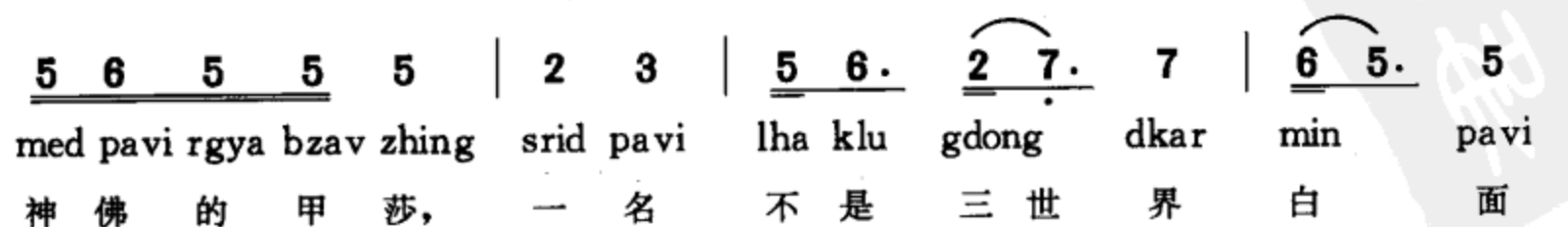
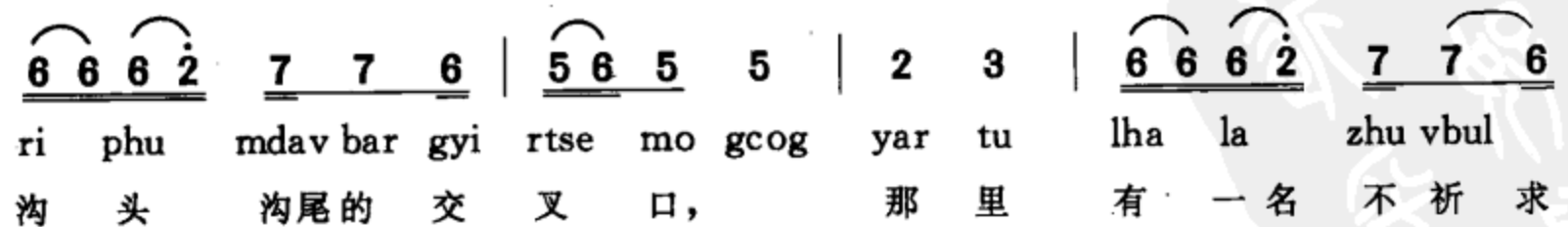
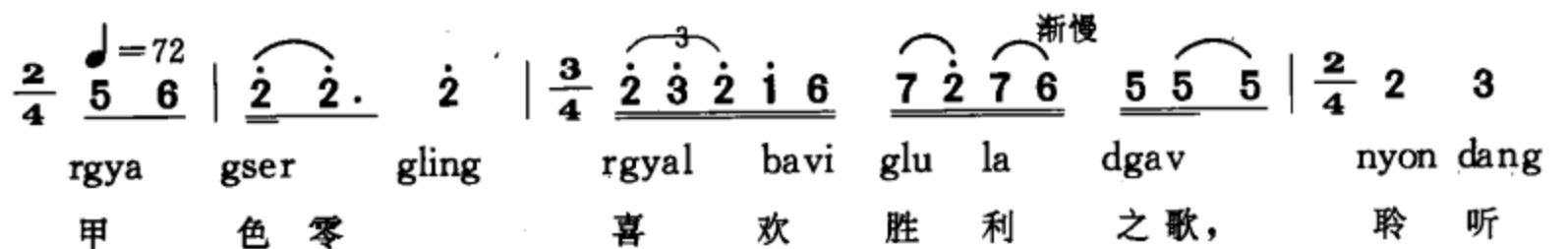
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 供 天 神

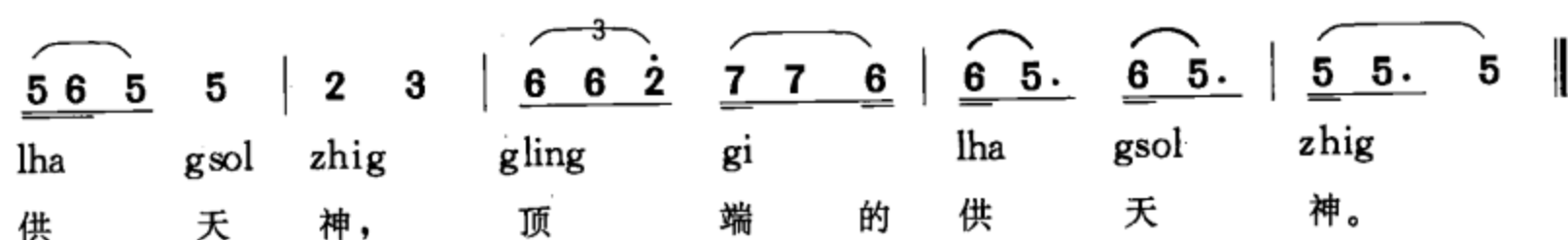
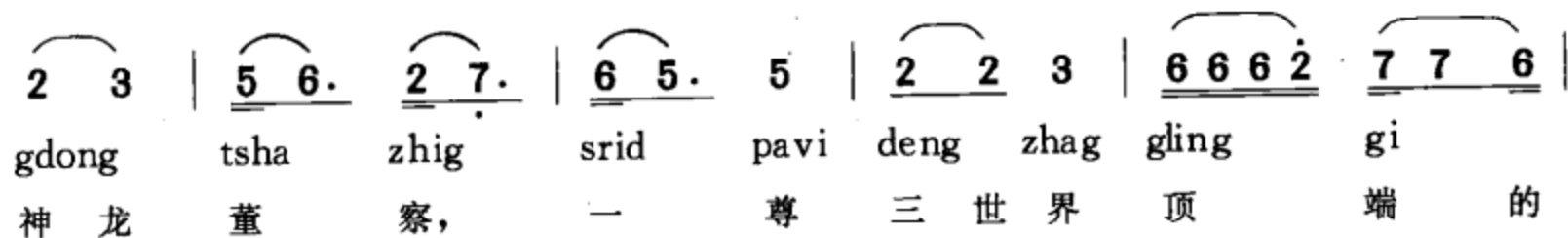
1 = D

(选自《诞生篇》巴拉唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词







附词:

一只秋天栖息在此的雄鹰, 名安抚氏族百姓的官员,  
一尊威力盖世的梵天神, 一尊威力盖世的梵天神。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

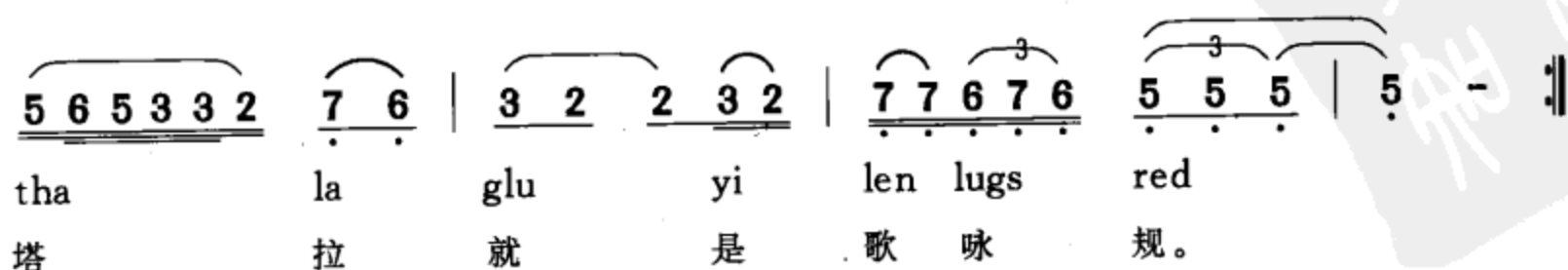
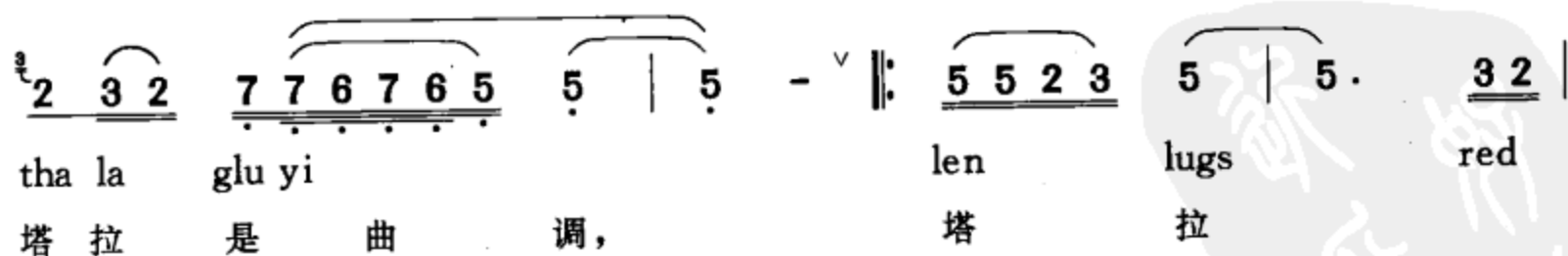
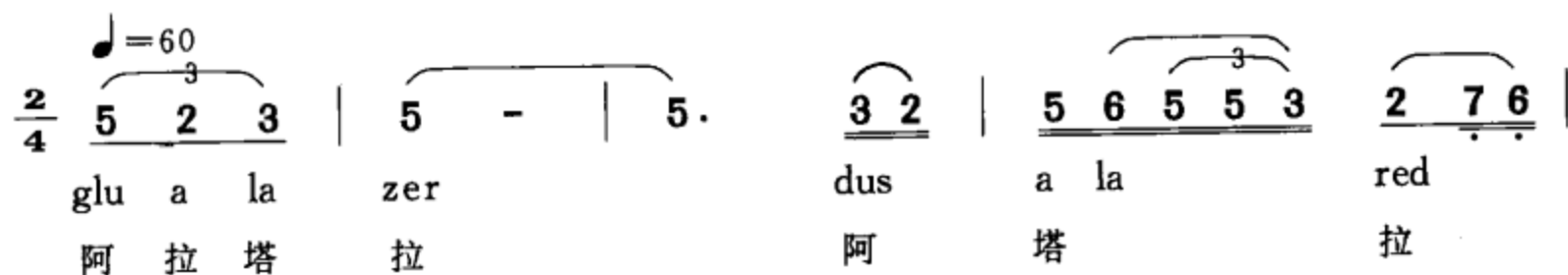
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 威 振 四 方

1 = F

(选自《诞生篇》格萨尔父亲唱段)

果 嘎 演唱  
格 来 记谱  
扎 旺 记词





附词:

三首歌是我梵天之歌，  
这三首是永不变更的歌，  
孟秋一月我曾在岭国住过一时，  
看守岭国的江楚雍拉不在此地，  
他迷路到了绛国，  
孟秋二月我曾在岭国住过一时，

罪孽的屠夫不在岭国，  
他迷路到了霍尔国，  
孟秋三月我又在岭国住过一时，  
岭国英豪的少君主，  
依然在岭国的国土上，  
威振四方，安然无恙。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

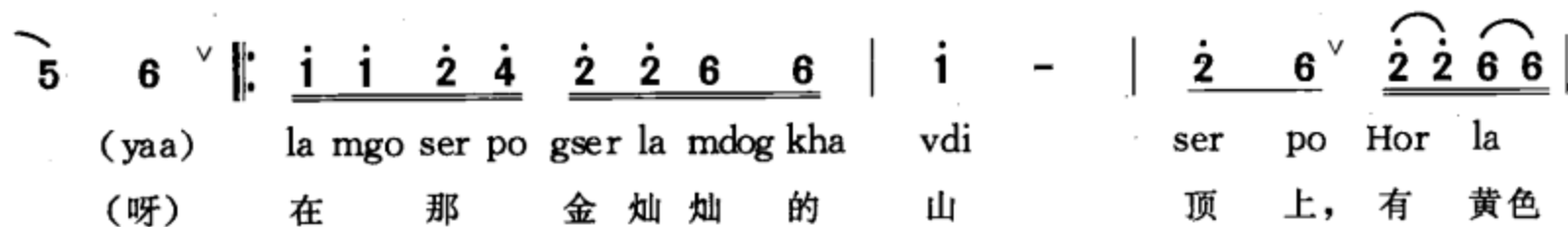
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 白亮亮的山顶上

1 = A

(选自《诞生篇》格萨尔之马唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词:

在那绿茸茸的山顶上，  
有到绿色绛国去的道路，  
在那黑漆漆的山顶上，

有到黑色魔国去的道路。  
在白亮亮的山顶上，  
有到白色岭国去的路。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

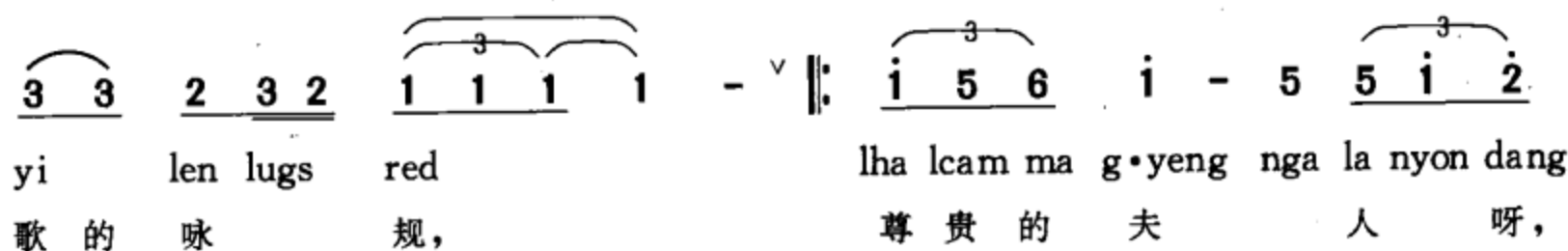
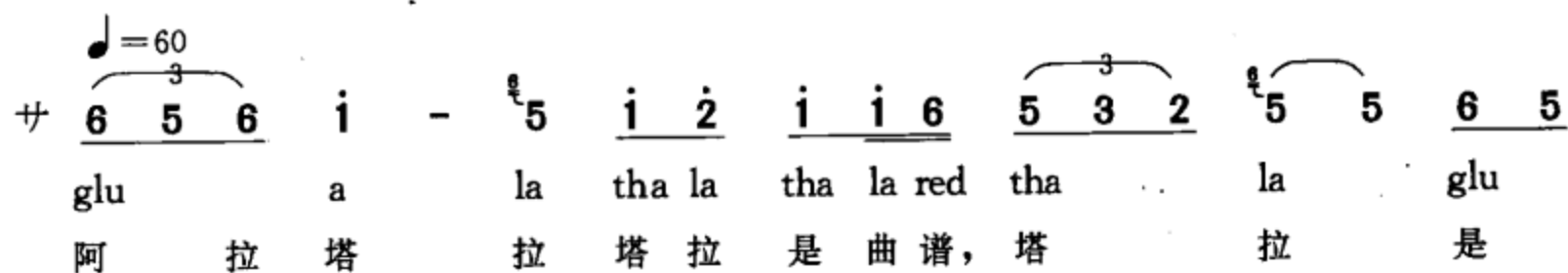


# 听 我 唱

1 = E

(选自《诞生篇》乞丐唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词:

从梦幻中醒过来, 集中精力听我唱。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

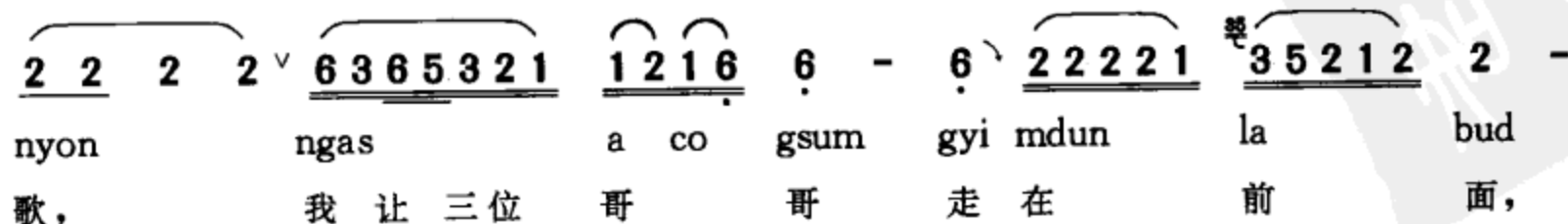
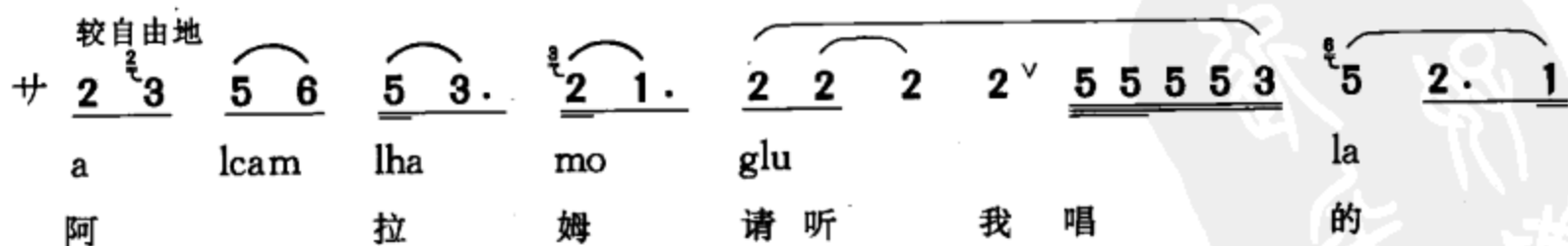
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 我 的 劝 告

1 = G

(选自《诞生篇》丹玛唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词





2 5 5 5 5 5 2 5 3 5 3 2 1 2 2 - 2<sup>v</sup> 1 3 3 3 5 3 2 1 6 1 2. 1 6.  
yaa a co gsum gyi ci byed las la ltos (yaa) kyed phru gu bzhag na bzhag ba  
(呀), 要盯住他们究竟干何事 (呀), 我劝告你们三位留下那

6 - 6 2 2 2 2 2 1 2 2 1 3 3 3 5. 3 2 1 2 2 - 2<sup>v</sup> 5 5 3 6 5 3 2 1 2  
yin (yaa) phru gu ma zhag byed pavi dus (yaa) khyod srog  
孩儿 (呀), 如若不留那孩儿 (呀), 三条命

2 - 2 1 3 5 3 2 1 6 1 2 1 6. 6 - 6<sup>v</sup> 2 2 2 2 1 3 5 3 2 1 2  
gsum gar vgro shes yong go e byung  
难逃我我的掌心, 是否听到

2 - 2 3 5 6 5 3 2. 2 2 2 2<sup>v</sup> 1 3 5 3 2 1 6 2 2 2 1 6 6 6 6 6 ||  
a co spun ya gsum a co spun ya gsum  
我的劝告? 我的劝告?

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 寿命比河水长

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
扎旺记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 74$   
2 2 2 2 | 6 - | 5 3. 3 | 6 5. 3 2 1 |  
gzhas tshur tshur tshur la nyon  
丹玛 (啊) 我的好叔

2 2 0<sup>v</sup> | 5 5 5 <sup>3</sup>2 | 6 6 6 | 1 2 3 5 3 2 1 |  
dang (yaa) nga yi akhu vdan ma nga la  
伯 (呀), 请仔细听我给您唱的





附词:

侄儿的手臂伸展在磐石山, 它象征侄儿的命根子比磐石更坚固。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

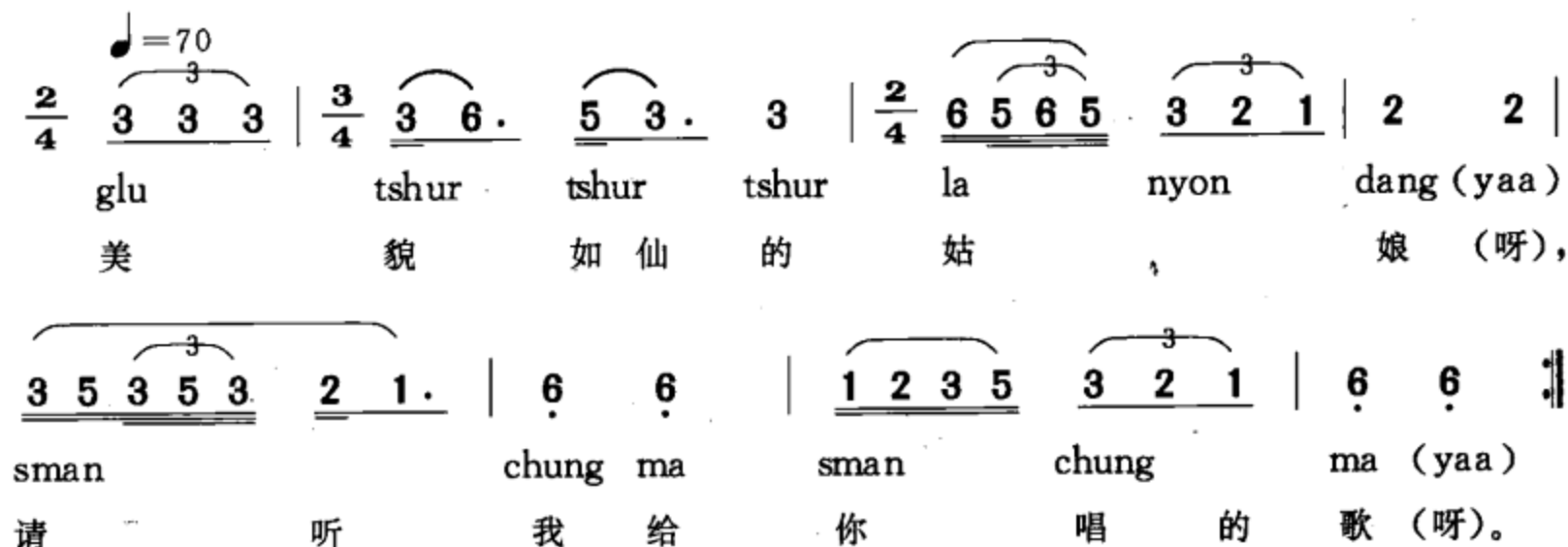
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 美貌如仙的姑娘

1 = E

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
扎旺记词



附词:

我来自于魔鬼阿琼之国, 在那里我斗智斗勇整整有三年,  
姑娘啊! 请给我一宿来安眠, 请施舍一顿甘美的佳肴吧!

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

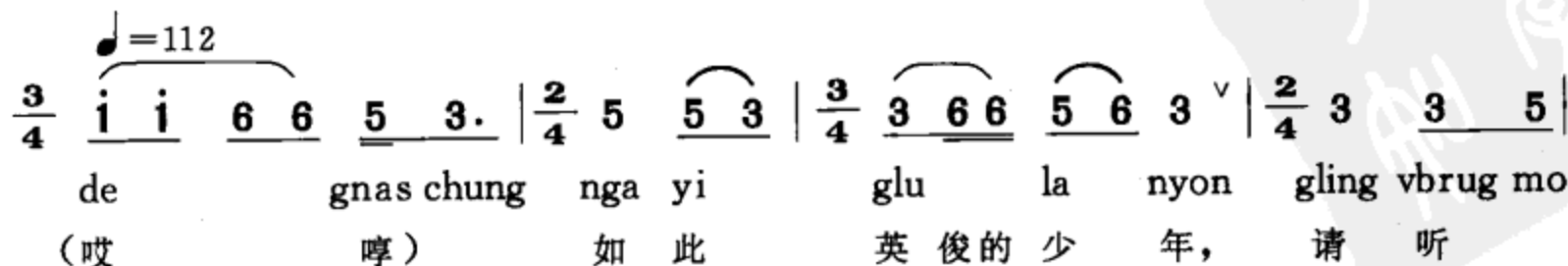
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 何话给我讲

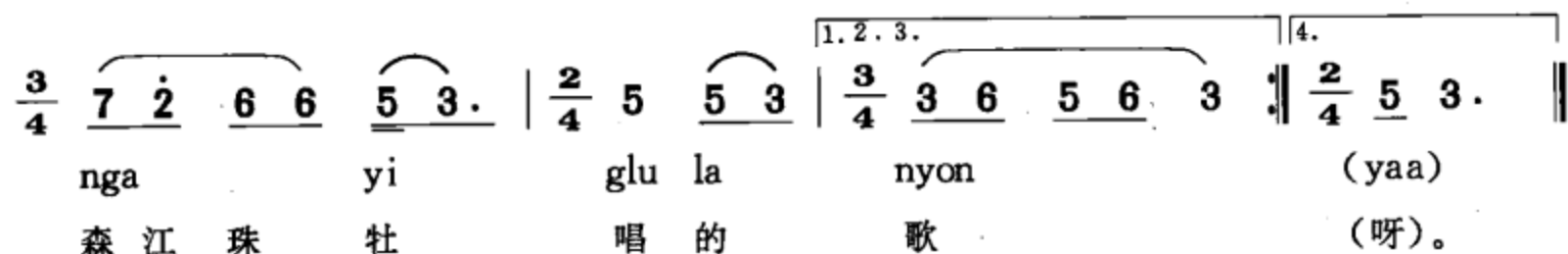
1 = D

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
扎旺记词







附词:

您独自匹马来自于凶险的魔国，  
您像是天神并非人间凡人。

双目犹如度母佛之眼神，  
美丽的唇齿像白色海螺，  
少年您还有何话给我讲？

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

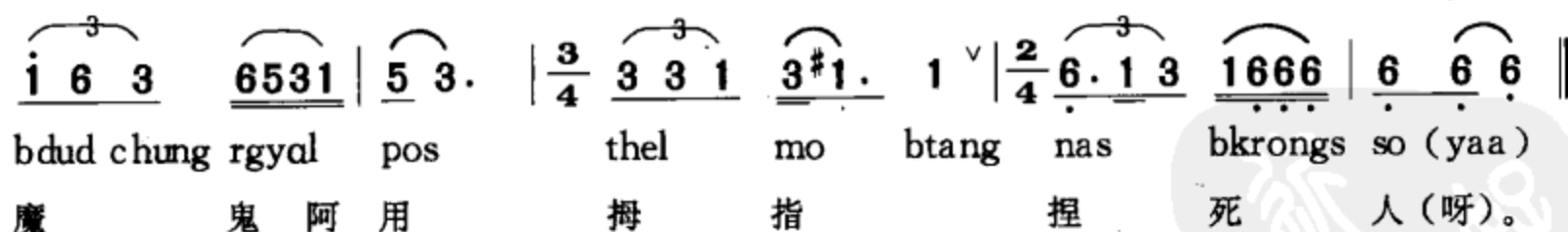
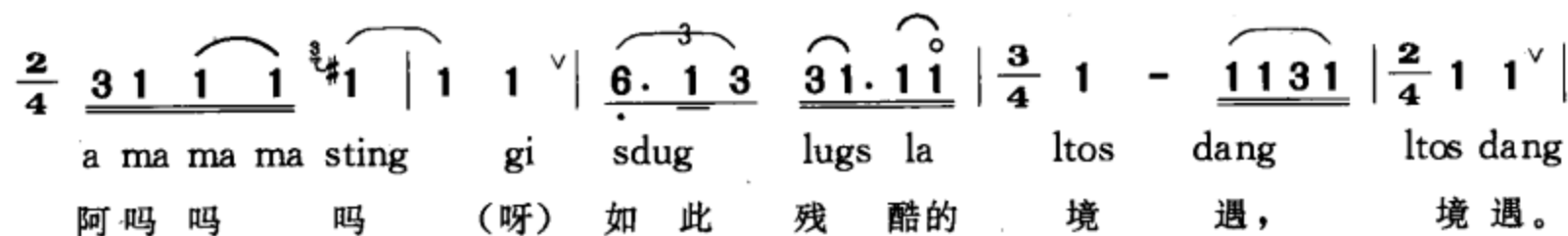
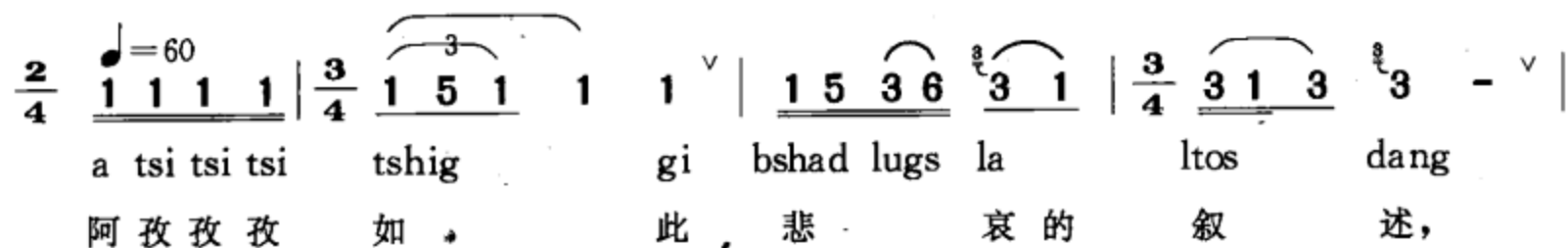
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 给我一根护身符结

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
格来记谱  
扎旺记词



附词:

没有比这更凄惨的事，  
绑紧手脚扔进滚烫的合金熔液里致死。

没有比这更凄惨的事，  
死里逃生的就属我一个，  
天神曾赐给我一根护身符结。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

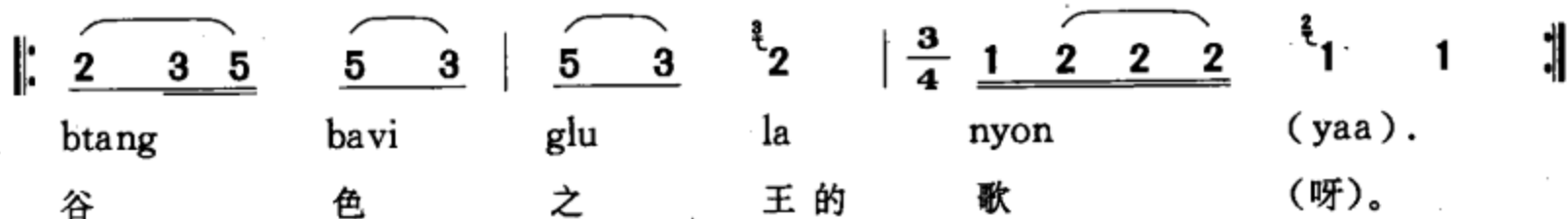
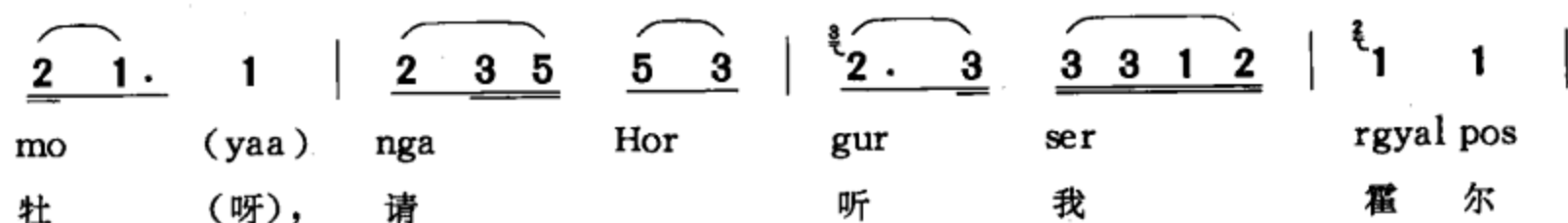
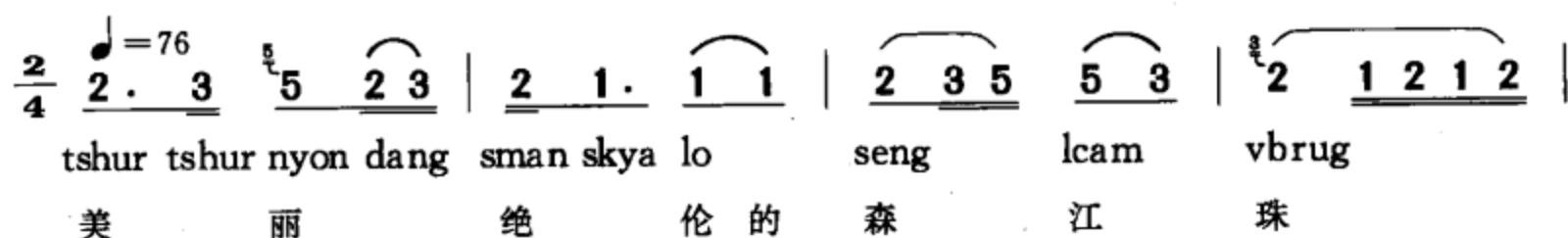


## 谷色之王的歌

1 = E

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
格扎来记谱  
扎旺记词



附词:

看看那云层中出现了一道彩虹, 它预兆着霍尔和岭国之间爆发一场战争。

岭国甲洛府公主森江珠牡, 您是否明白歌中寓意?

(卓玛央宗译词 白曲译配)

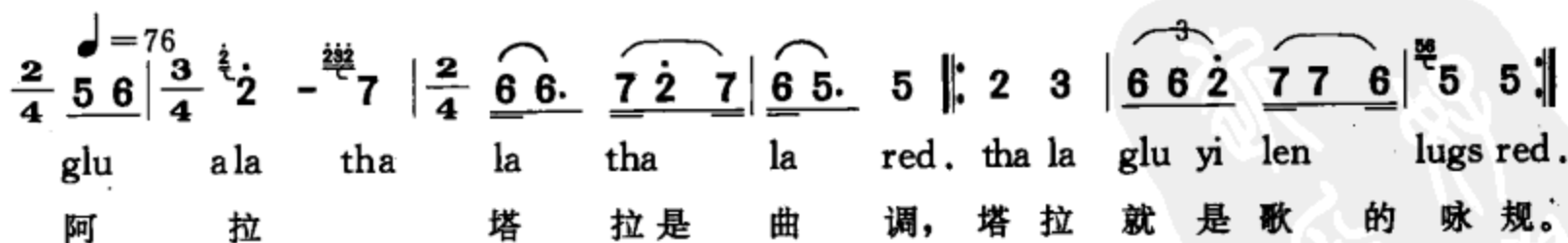
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 无依无靠的孤儿

1 = F

(选自《霍岭之战》晃同唱段)

果嘎演唱  
格扎来记谱  
扎旺记词



附词:

白岭的国三森钦罗布占堆, 现在在什么地方?

他无影无踪不知去向何方? 无奈岭国的臣民成了无依无靠的孤儿。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。



# 歌 中 寓 意

1 = E

(选自《霍岭之战》巴拉唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词

较自由地

廿  $\underline{5\ 5\ 2\ 3}$  5 -  $\overset{3}{2}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5}$   $\underline{3\ 2\ 7\ 6\ 7}$   $\overset{3}{2}$   $\underline{5}$   $\overset{3}{5\ 5\ 5}$   $\overset{3}{5^v}$

vdar bsil le a khu snag gcod byas

胆 小 的 晃 同 伯，

$\overset{3}{5\ 2\ 3}$   $\overset{3}{5\ 5\ 3\ 2}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5}$   $\underline{3\ 2}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{1\ 2\ 1}$   $\overset{3}{1\ 1\ 1}$  1 :

snag gcod byas sna gcod byas

施 展 滑 滑 伎。

附词：

对上将国王捧为慈祥的母亲，  
时儿可谓对岭国有恩，  
时儿绞尽脑汁耍花招，

将岭国搅得鸡犬不宁。  
尊敬的国王：  
您是否明白这歌中之寓意？

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 直奔拉达克国

1 = E

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词

$\frac{2}{4}$   $\overset{\bullet}{=78}$   $\underline{0\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 3}$   $\underline{6\ 6\ 5\ 3}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2\ 1\ 1}$  1 |  $\underline{2\ 3\ 6\ 5}$   $\underline{5\ 5\ 3}$  |

(aa) shog shog vdan mavi lha rta

(啊) 过 来 我 的 白 色 神

$\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{2\ 2\ 1}$  1 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3\ 6\ 5}$   $\underline{5\ 5\ 3\ 3}$  |  $\underline{2\ 2\ 3\ 5\ 3}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\underline{2\ 1\ 1\ 1}$   $\underline{1\ 1}$  |

dkar po (yaa) mtho nam mkhavi steng la vphur sa mi vdug

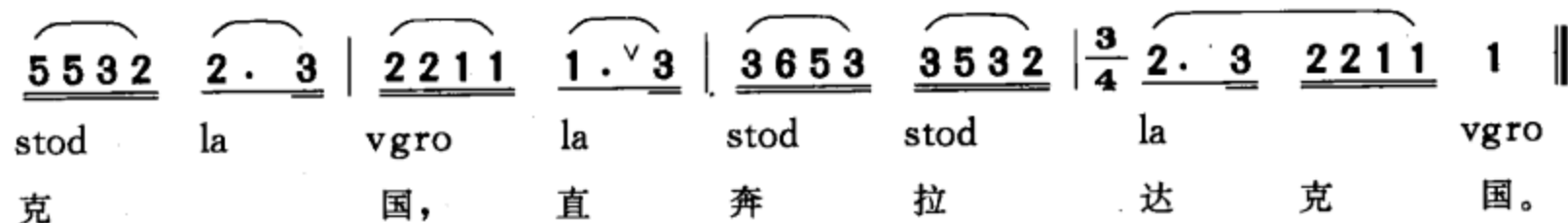
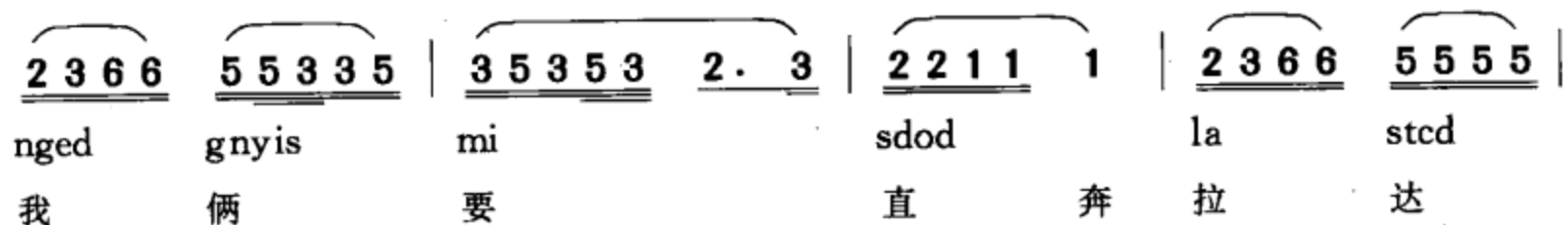
马 (呀)， 高 空 无 路 可 飞 奔，

$\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 1\ 6\ 5}$   $\underline{3\ 5\ 3\ 2}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2\ 1\ 1}$   $\underline{1\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3\ 6\ 3}$   $\underline{5\ 5\ 3\ 2}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2\ 1\ 1}$   $\overset{v}{1}$  |

dmav sa gzhi sbub la vgro sa mi vdug (yaa)

地 层 无 门 可 进 入 (呀)，





附词:

要去充当拉达克国王的臣子,  
你要当我衷心的坐骑,  
是否明白我歌中之寓意?

或者我们要直奔东方支那国,  
要去充当支那国皇帝的臣子,  
你要当我衷心的坐骑,  
你是否明白我歌中之寓意?

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

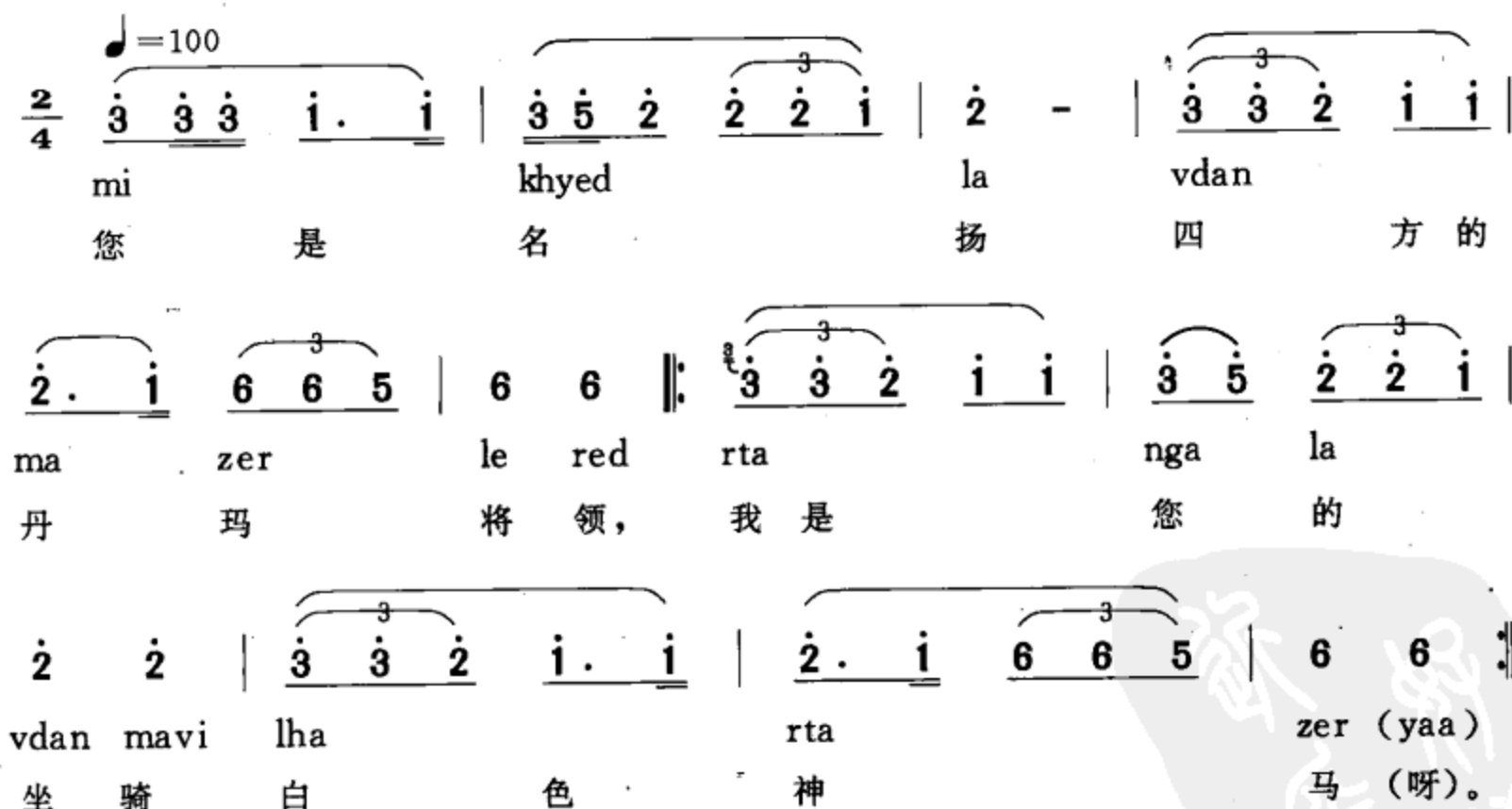
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 白色神马

1 = F

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

果 嘎演唱  
格 来记谱  
扎 旺记词



附词:

您说上天无路入地则无门,  
我要劝您鼓起勇气拼命作战,  
您是否明白我歌中之寓意?

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

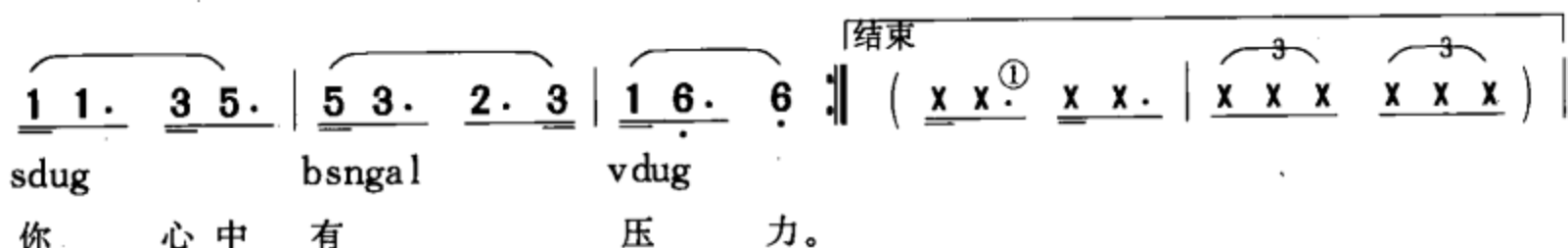
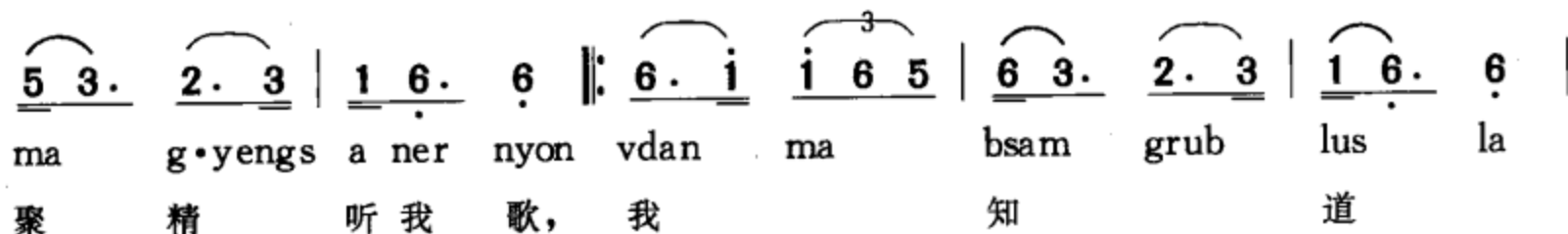
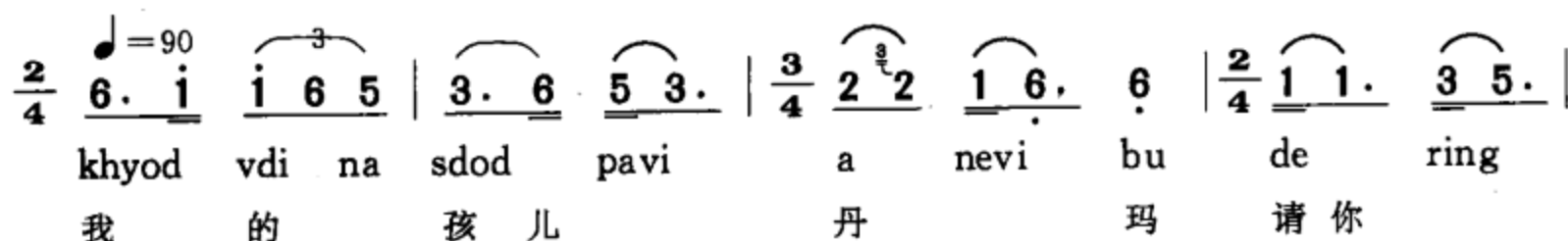


# 观音之歌

1 = D

(选自《霍岭之战》观音唱段)

果嘎演唱  
格扎来记谱  
扎旺记词



附词:

要从霍尔营寨巧夺战马,  
献给岭国立战功。

切莫与腥巴争战功,  
腥巴是你手之兄弟,  
你明白我歌中之寓意?

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

① 击小鼓的节奏。

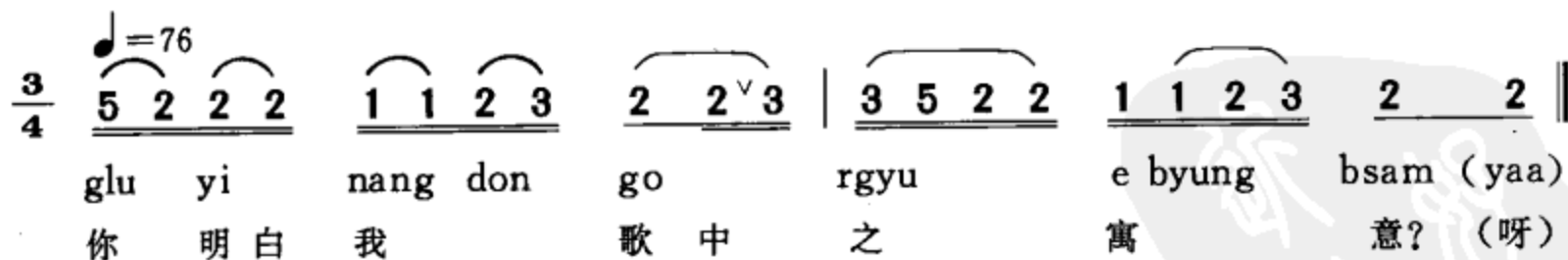
据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 姑母之歌

1 = G

(选自《霍岭之战》姑母唱段)

果嘎演唱  
边巴记谱  
扎旺记词



附词:

啊! 我的孩儿丹玛,  
请你聚精听我歌,  
我知道你心中有压力,  
要从霍尔营寨巧夺战马,

献给岭国立战功,  
切莫与腥巴争战功,  
腥巴是你手足之兄弟,  
你明白我歌中之寓意?

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。



# 玉拉之歌

1 = D

(选自《门岭之战》玉拉唱段)

果边扎 嘎巴旺  
演唱 记谱 记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 132$

3 6  $\dot{1}$  | 6 5 3 2 | 2 6 1 6 | 6. 1 | 3 3  $\dot{1}$  |

glu a la tha la tha la red tha la

鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 日, 塔 拉

6 6 5 3. | 2 1 6 1 | 6 - | 2 1 6 | 5 - |

glu yi len glu red nga su

日 歌 的 咏 规, 若 不 识

1 2 3 | 2 1 6 1 | 6 - | 6 0 ||

yin zer nga g·yu lha yin (yaa)

我 是 谁, 我 是 玉 拉。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

# 草场布骁将

1 = G

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

果边扎 嘎巴旺  
演唱 记谱 记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 104$

2 3 5 3 2 | 1 1 1 | 1 2 1 6 6 | 1 1 1 |

glu a la tha la tha la red tha la glu yi len lugs red

鲁 阿 拉 塔 拉 日 呀, 塔 拉 歌 的 咏 规,

3 3 5 3 2 | 1 1 | 1 2 1 6 6 | 1 1 2 |

thengs gsum ngag gi vgugs

重 复 三 次 是 韵 律 的 自



$\overbrace{3 \ 3 \ 5} \quad \overbrace{3 \ 2} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad | \quad \overbrace{2 \ 2 \ 1} \quad \overbrace{6 \ 6} \quad | \quad \overbrace{1 \ 1 \ 2} \quad |$   
 lugs                      red (yaa)      da                      res                      gling  
 然                      所                      需 (呀),                      来                      自 于                      岭 国 的

$\overbrace{3 \ 3 \ 5} \quad \overbrace{5 \ 3 \ 2} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad | \quad \overbrace{2 \ 2 \ 1} \quad \overbrace{6 \ 6} \quad | \quad 1 \quad \overbrace{1 \ 2} \quad |$   
 phrug                      dkar                      po      khyod      rgyab      pha la      pha ming      ci      vdra      zer  
 白                      脸                      小 子,                      你 生 父 姓 名                      叫 什 么?

$\overbrace{3 \ 5} \quad \overbrace{5 \ 3 \ 2} \quad | \quad 1 \quad 1 \quad | \quad \overbrace{1 \ 2 \ 1} \quad \overbrace{6 \ 6} \quad | \quad 1 \quad - \quad ||$   
 mdun                      ma      la                      ma      ming                      ci                      vdra                      zer  
 你                      生 母                      姓 名                      叫                      什                      么?

附词:

是何等的家氏和血统?  
 你要如实地告诉我。  
 你要把坐骑拴在后面,  
 屈膝跪在我眼前,

我给你一条生路回岭国,  
 如若违背此承诺,  
 今后莫呼我真名,  
 切记我的一席话。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 达拉齐嘎之歌

1 = G

(选自《门岭之战》达拉齐嘎唱段)

果 嘎演唱  
 边 巴记谱  
 扎 旺记词

$\frac{2}{4} \quad \text{♩} = 123 \quad | \quad \overbrace{3 \ 3 \ 2} \quad \overbrace{1 \ 1} \quad | \quad \overbrace{3 \ 3 \ 5} \quad \overbrace{2 \ 2 \ 1} \quad | \quad 2 \quad 2 \quad |$   
 glu      a      la      tha      la      tha      la      red (yaa)  
 鲁      阿      拉      塔      拉      塔      拉      日 (呀),

$\overbrace{3 \ 3 \ 2} \quad \overbrace{1 \ 1} \quad | \quad \overbrace{2 \ 1} \quad \overbrace{6 \ 6 \ 5} \quad | \quad 6 \quad 6 \quad ||$   
 tha      la      glu      yi      len      lugs      red (yaa)  
 塔      拉      是      歌      的      咏      规 (呀)。

(卓玛央宗译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。



## 格萨尔王之歌(一)

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
边巴记谱  
扎旺记词

$\text{♩} = 84$

$\frac{3}{4}$   $\underline{2 \ 2 \ 2}$   $\underline{2 \ 6.}$  |  $\underline{5 \ 3.}$   $3$   $\underline{3. \ 6}$  |  $\overset{88}{\text{♩}}$   $\underline{5 \ 3 \ 2}$   $2 \ 2$  |

shi bavi thog tu bsdod pavi pho hreng nga yaa

死 到 临 头 的 单 身 独 马 汉，

$\frac{2}{4}$   $\underline{5 \ 3.}$   $\underline{3 \ 2.}$  |  $\underline{1 \ 6.}$   $6$  |  $\underline{1 \ 1 \ 3}$   $\underline{2 \ 1 \ 6}$  |  $6 \ 6$  ||

khyed da nang (yaa) yong ba ga nas yong

昨 日 你 (呀) 从 何 方 来？

附词：

今日你想到何方去？是否知道这是什么地方？

这是通向魔国的乌黑狭之路，今是你很难逃脱我的魔爪。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

## 格萨尔王之歌(二)

1 =  $\flat$ B

(选自《门岭之战》格萨尔唱段)

果嘎演唱  
边巴记谱  
扎旺记词

$\text{♩} = 88$

$\frac{2}{4}$   $\underline{2. \ 3 \ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1 \ 6 \ 5}$   $\underline{5 \ 3 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 0}$  |  $\underline{2 \ 3 \ 5}$   $\underline{5 \ 3 \ 2}$   $\underline{1. \ 6}$  |  $\underline{1 \ 1 \ 1}$   $\underline{1 \ 5 \ 5}$   $\underline{1. \ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $2 \ 2$  ||

a tsi tsi grogs med gte sgo khyed breI bre brel brel ba byed

啊 吱 吱， 孤独无助的小矮人，你 如 此 勿 忙 急 奔。

附词：

告诉我从何方来？

今日在高高的山头上，

有两头黑白牦牛在交战，

上午输赢不相上下，

傍晚白牦牛把黑牦牛抵之悬崖。

那白牦牛是格萨尔王的化身，

那黑牦牛是老魔王的化身。

今日在山寨的边沿上，

有两条黑白地蛇在交战，

上午输赢难解难分，

傍晚白蛇将黑蛇坠入地狱。

那白蛇是梵天王的化身，

黑蛇是老魔王的化身。

(卓玛央宗译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于尼木县的采风录音记谱。

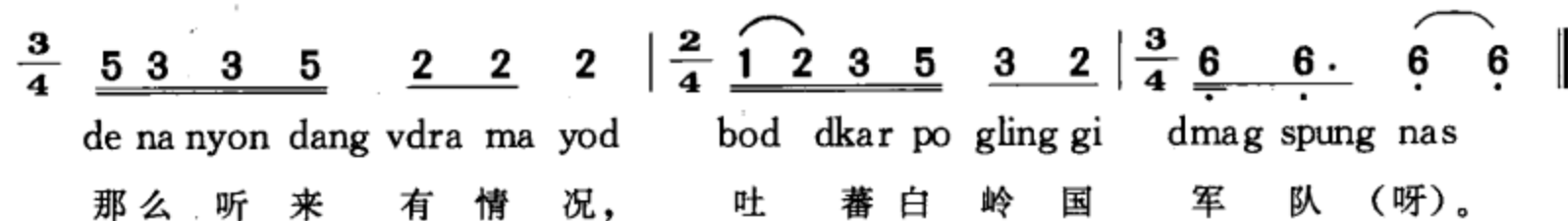
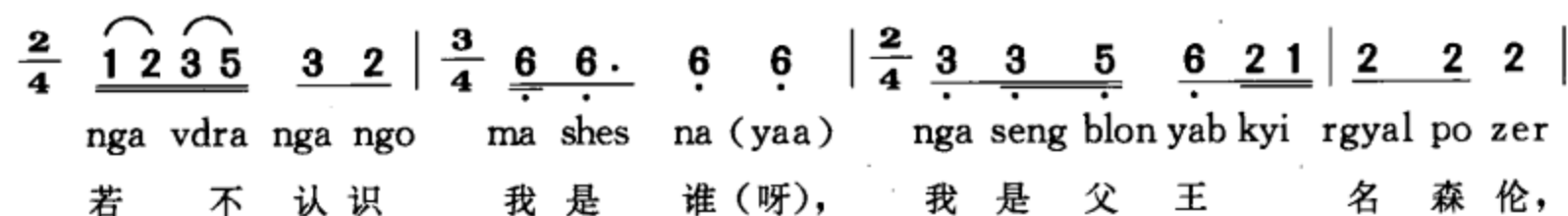
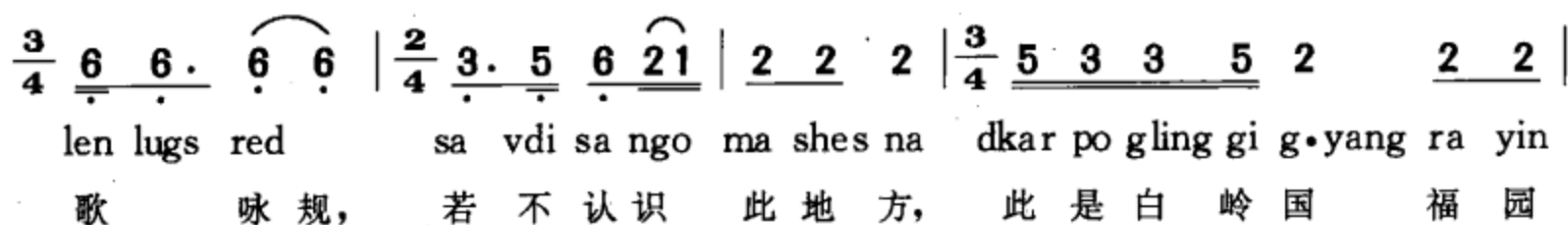
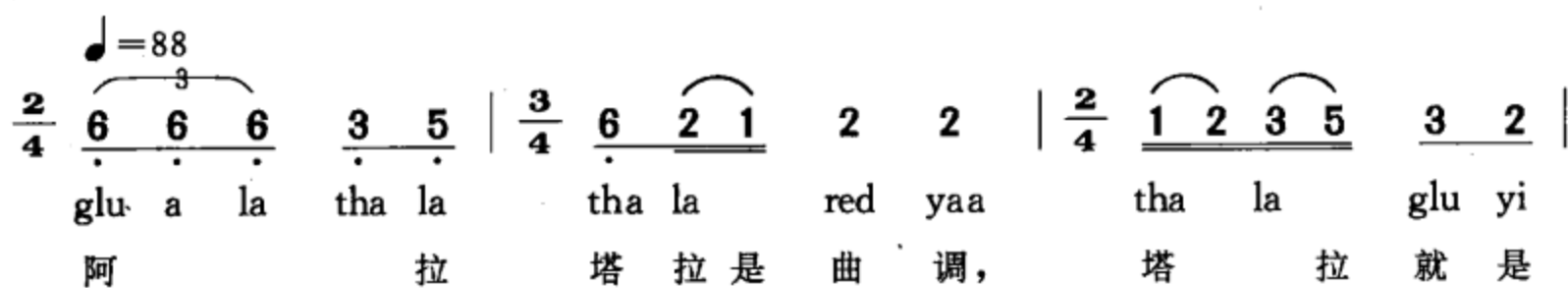


## 格萨尔父王之歌

1 = E

(选自《诞生篇》父王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白 曲译配)

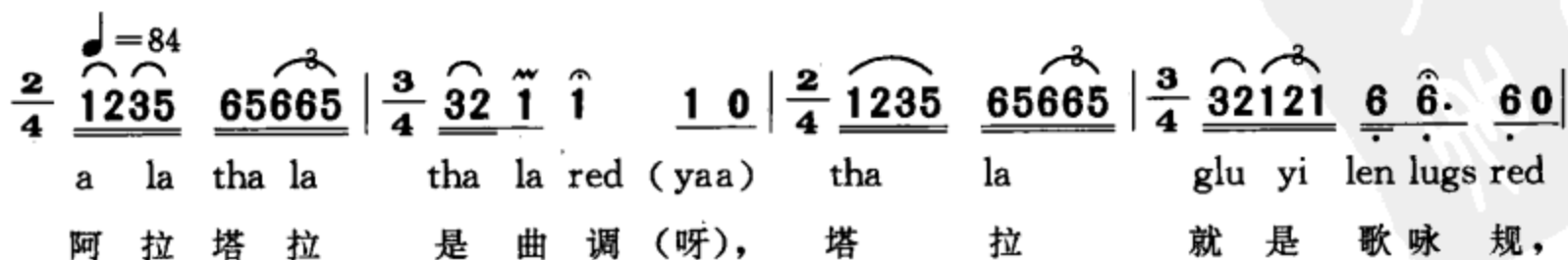
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 终生侣伴是森江珠牡

1 = E

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词





$\frac{2}{4}$  1 1 3 3 5 | 6 2 1 2 1. | 1 1 0 | 1 2 3 5 6 5 6 5 |  
 sa vdi sa ngo ma shes na (yaa) mtho nam mkhavi  
 若 不 认 识 此 地 方 (呀), 是 变

3 2 1 2 1. | 1 1 0 | 2 2 1 6 6 | 2 1 2 1 6 6 |  
 bya lam gor ma red (yaa) pho nga vdra nga ngo ma shes  
 虚 空 上 雅 路 (呀), 若 不 认 识 我 是

6 6 0 | 1 1 3 3 5 | 6 2 1 2 1. | 1 1 1 | 2 2 1 6 6 |  
 na lha phrug thor pa dkar po zer da mi yi  
 谁, 是 天 子 推 巴 喝 布, 当 下

2 1 2 1 1 2 6 | 6 6 | 1 1 1 3 5 | 6 2 1 2 1. | 1 1 0 |  
 yul la vgro bavi dus (yaa) khar mo gling la vgro rgyu red (yaa)  
 去 往 人 时 (呀), 我 要 去 到 花 花 岭 (呀),

1 2 3 5 6 5 6 6 5 | 2 1 2 1 6 6. | 6 6 0 | 1 1 3 3 5 |  
 yab la seng blon rgyal po zer (yaa) ma vgog bzav  
 父 名 是 叫 森 伦 王 (呀), 告 萨 拉

$\frac{3}{4}$  2 1. 1 1 0 |  $\frac{2}{4}$  2 2 1 6 6 6 | 2 1 2 1 1 2 6 | 6 6 | 1 1 1 3 5 |  
 lha me zer tshe rogs seng lcarn vbrug mo zer tshe  
 是 母 名 终 生 侣 伴 森 江 珠 牡 (呀), 终 生 侣

2 1. 2 6 1 | 1 1 0 | 2 2 1 6 6 | 2 1 2 1 1 2 6 | 6 6 0 ||  
 rogs (yaa) seng lcarn vbrug mo zer  
 伴 (呀), 森 江 珠 牡 (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

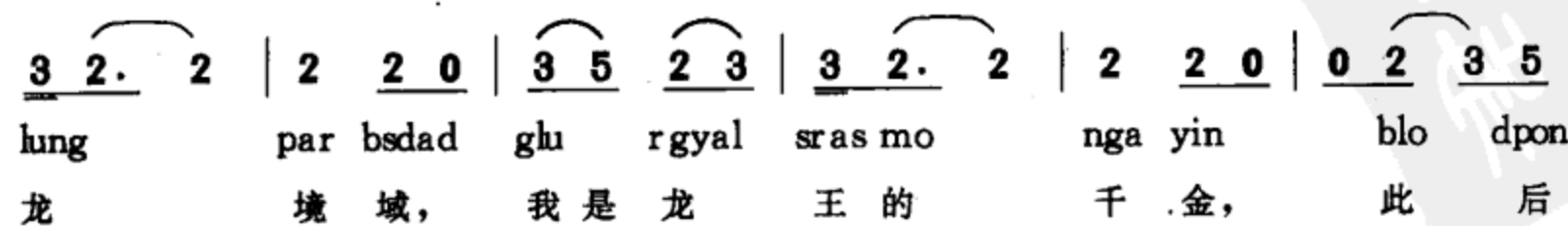
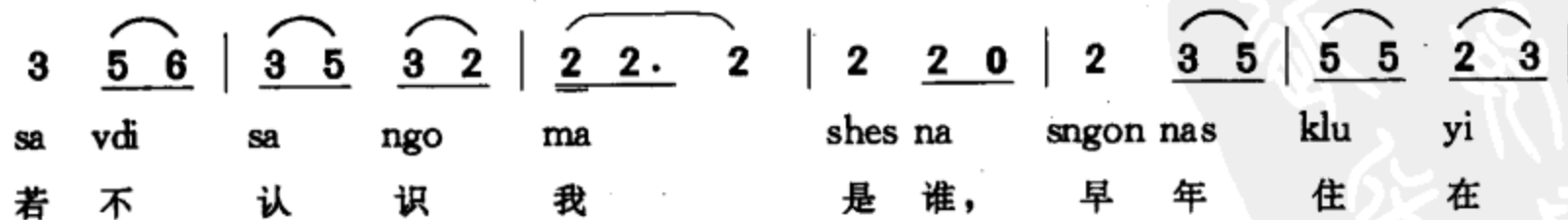
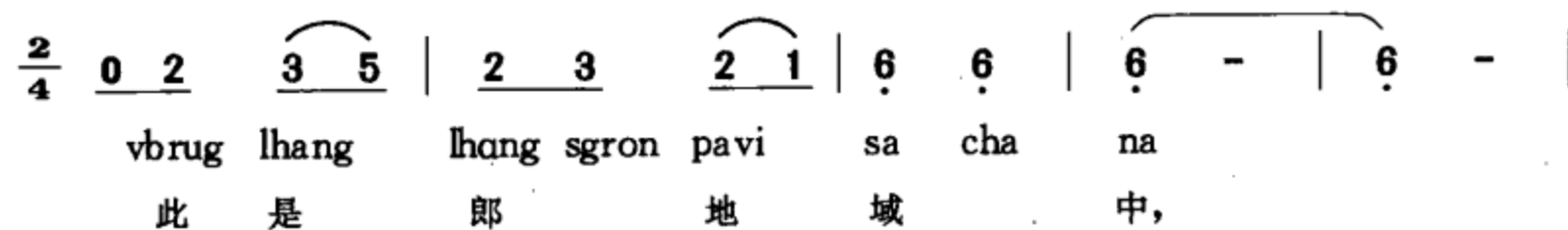
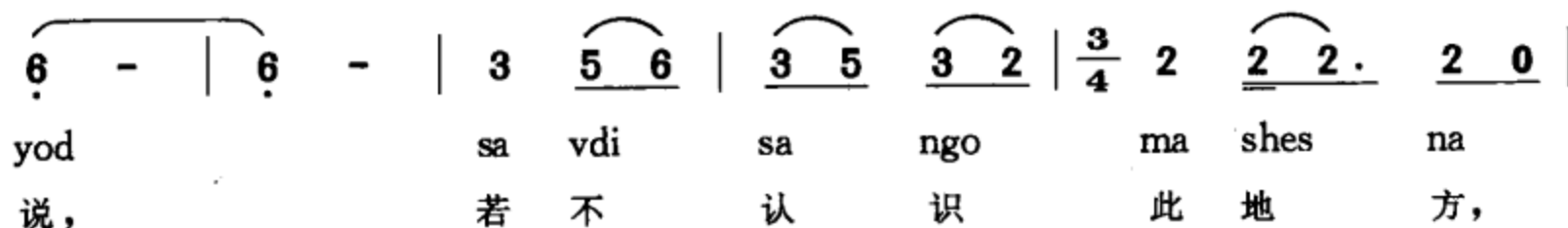
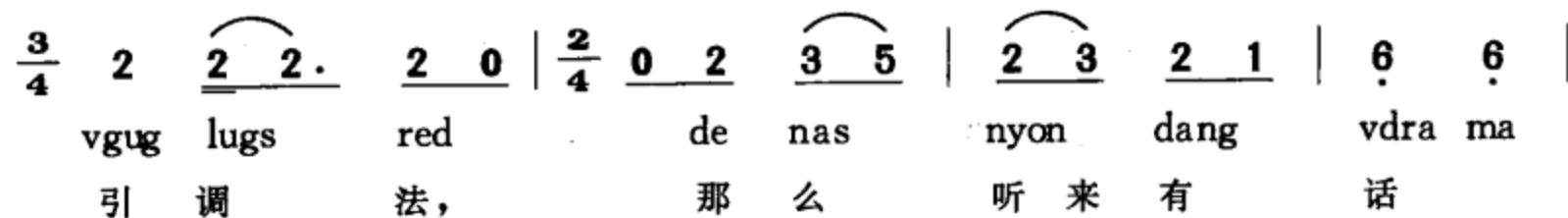
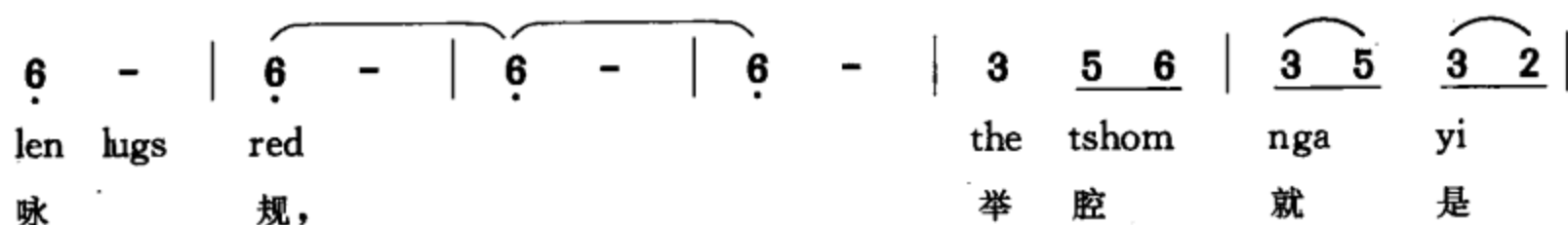
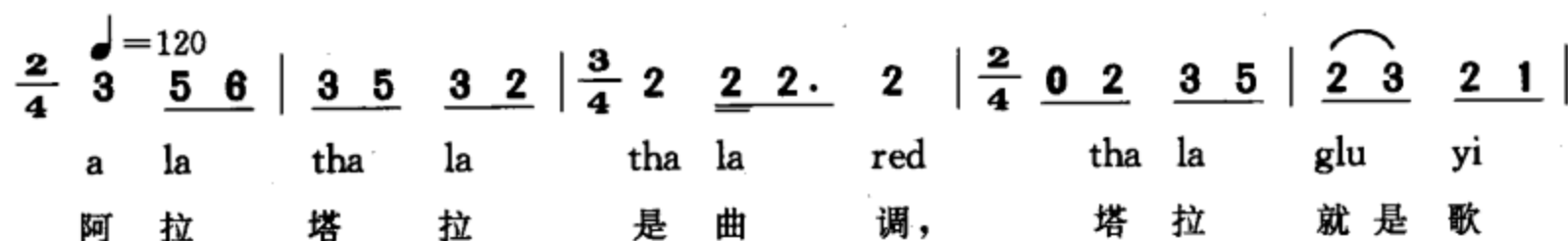


# 我要到花花岭

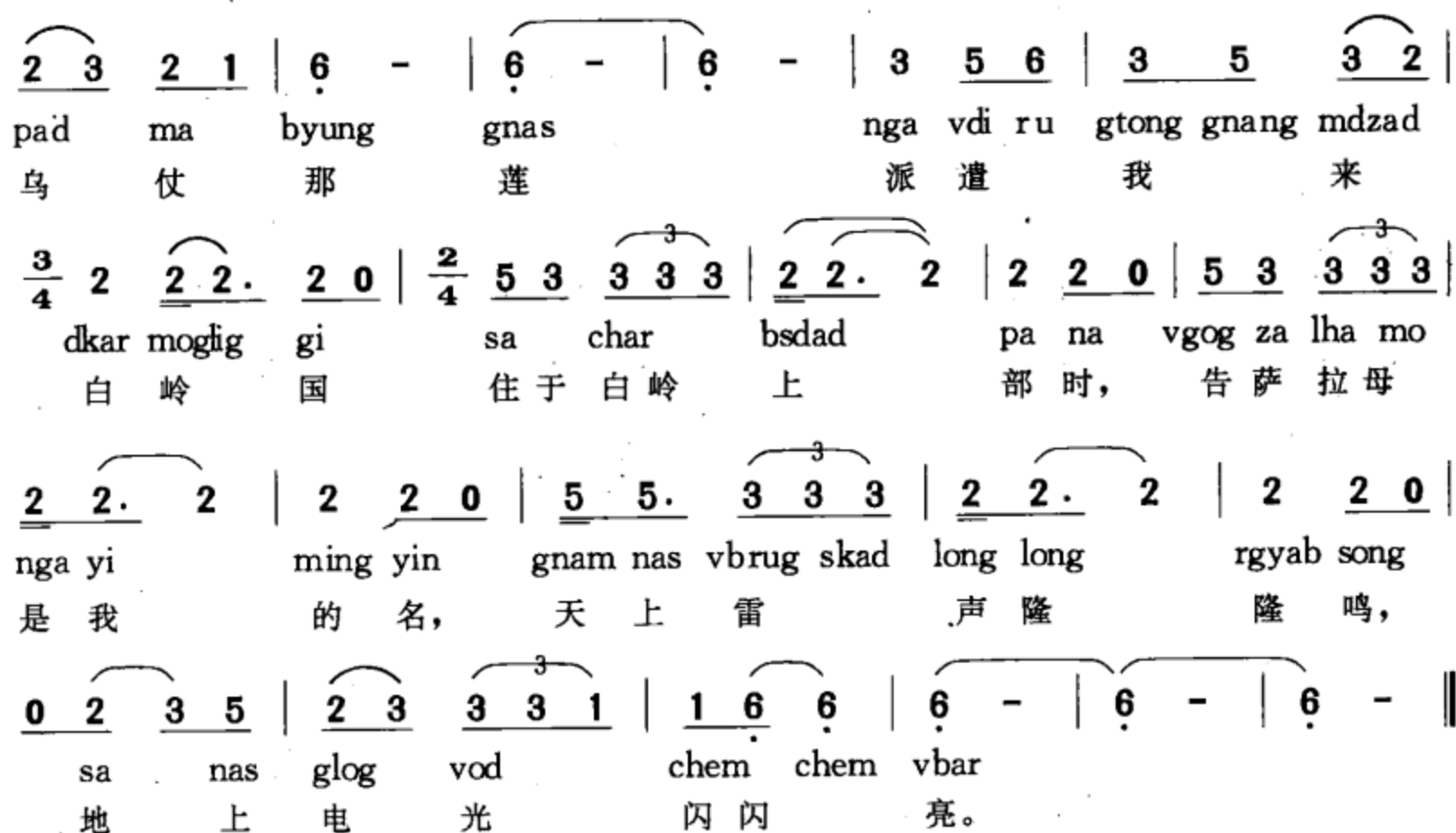
1 = E

(选自《诞生篇》格萨尔母亲唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







附词:

半空细雨蒙蒙降, 彩虹账房架空中,  
 腹内生怀一婴儿, 此是喜兆或恶兆?

(王世镇译词 白 曲译配)

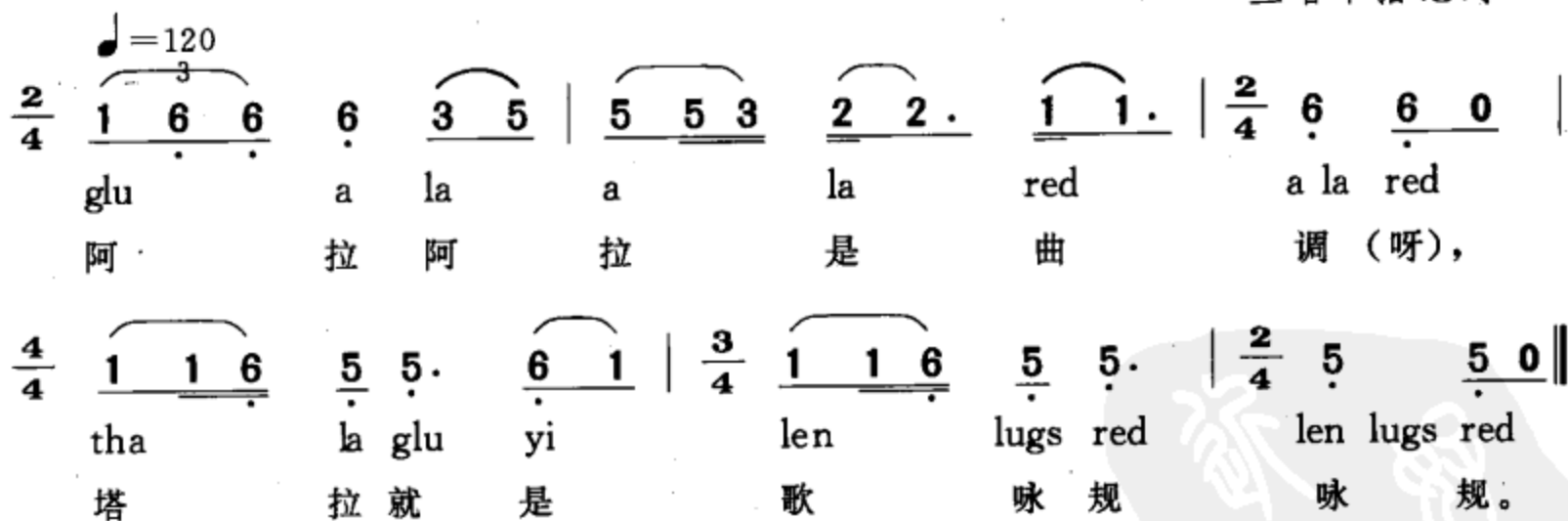
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 身色花花如喜鹊

1 = A

(选自《诞生篇》丹玛唱段)

平措伦珠演唱  
 米玛洛桑记谱  
 旦增平措记词



附词:

若不认识此地方,  
 此是东山六山寨之一。  
 若不认识我是谁,

是甥舅邓玛强扎(藏北鹞)。  
 肉纹青蓝似青龙,  
 眼睛赤红像妖精,  
 身色花花如喜鹊。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

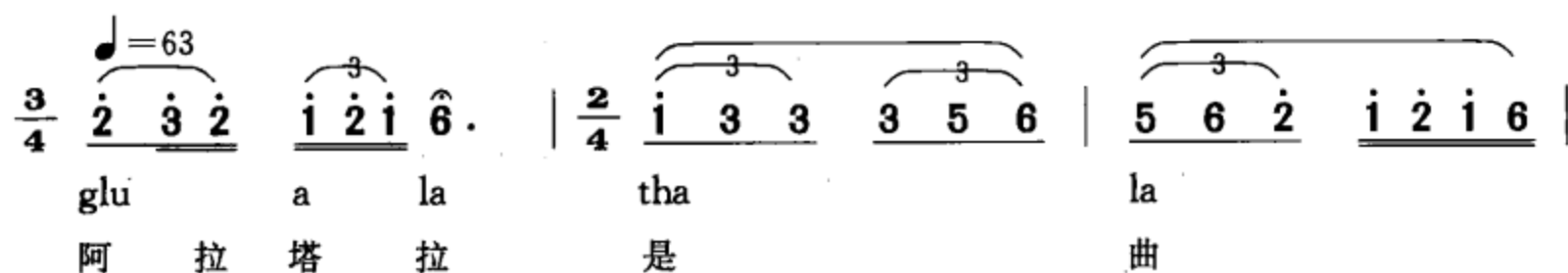


# 一生具有两人身

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

若不认识这个地方,  
是霍尔雅拉赛布,  
若不认识我是谁,  
是夹罗森江珠牡,

早年住在上白岭,  
本是夹罗仓家女,  
霍尔腹地晚年住,  
任作白帐王伴侣,  
一生具有两人身。

(王世镇译词 白 曲译配)

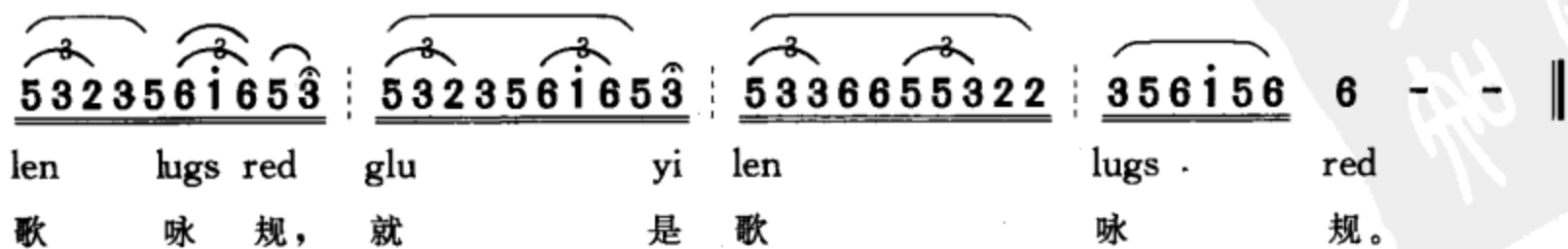
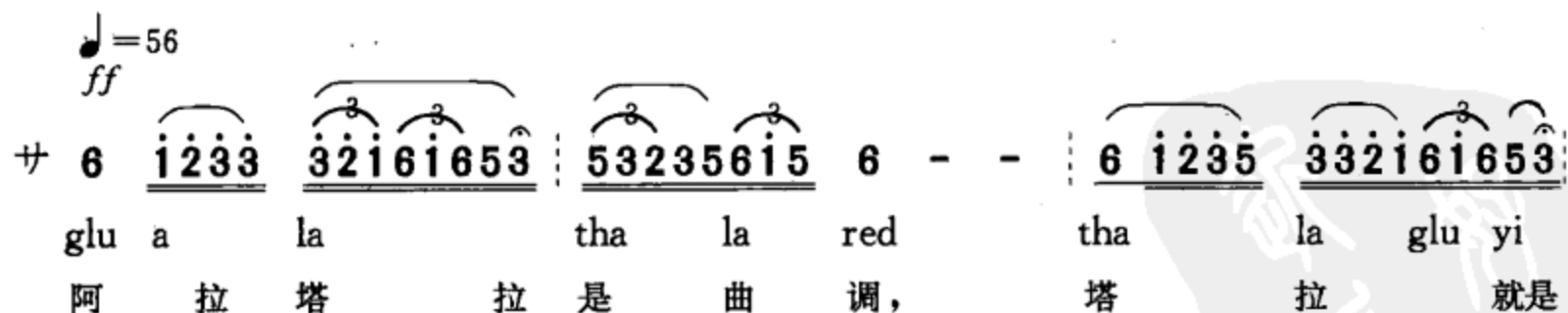
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

# 此非喜事是坏事

1 = C

(选自《诞生篇》贤巴唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词





附词:

若不认识此地方，  
是白帐雅孜红城堡。  
若不认识我是谁，

我是霍尔辛巴巴桑。  
今年此行去岭国，  
带珠牡来霍国，  
此非喜事是坏事。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 她将归我白帐王

1 =  $\flat$ A

(选自《诞生篇》白帐王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\text{♩} = 88$

$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{\underline{6\ 3\ 5}}$   $\overset{3}{\underline{6\ 2\ 1}}$  1 |  $\overset{3}{\underline{1\ 2\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{2\ 2\ 1}}$   $\overset{\wedge}{6}$  |  $\overset{3}{\underline{6\ 3\ 5}}$   $\overset{3}{\underline{6\ 2\ 1}}$  1 |

a tha la tha la red tha la red

阿 拉 塔 拉 是 曲 调， 曲 调，

$\overset{3}{\underline{1\ 2\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{2\ 2\ 1}}$   $\overset{\wedge}{6}$  |  $\overset{3}{\underline{6\ 3\ 5}}$   $\overset{3}{\underline{6\ 2\ 1}}$  1 |  $\overset{3}{\underline{1\ 2\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{2\ 2\ 1}}$   $\overset{\wedge}{6}$  ||

tha la glu yi len lugs red len lugs red

塔 拉 就 是 歌 咏 规 歌 咏 规。

附词:

若不识此地方，  
此是雅孜城堡地，  
若不认识我是谁，  
我名白帐霍尔王，

那么听来有话说，  
当于今年岁首时，  
将珠牡带霍尔来，  
她将归我白帐王。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 当将其盐运来绛

1 = A

(选自《绛岭之战》三昧王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

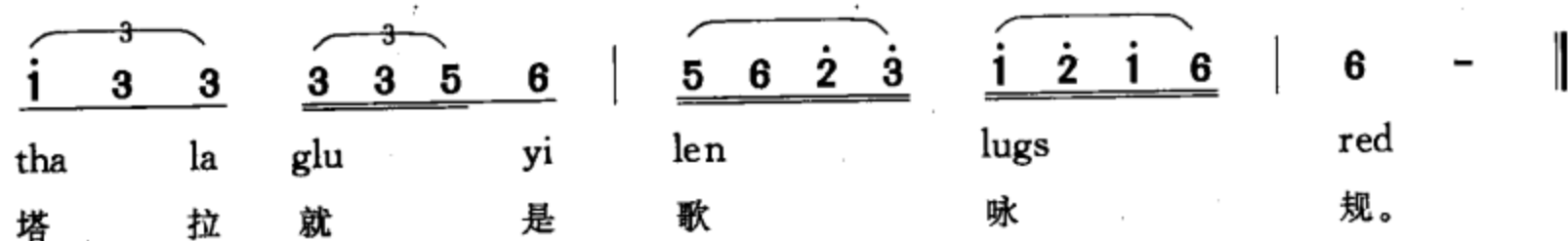
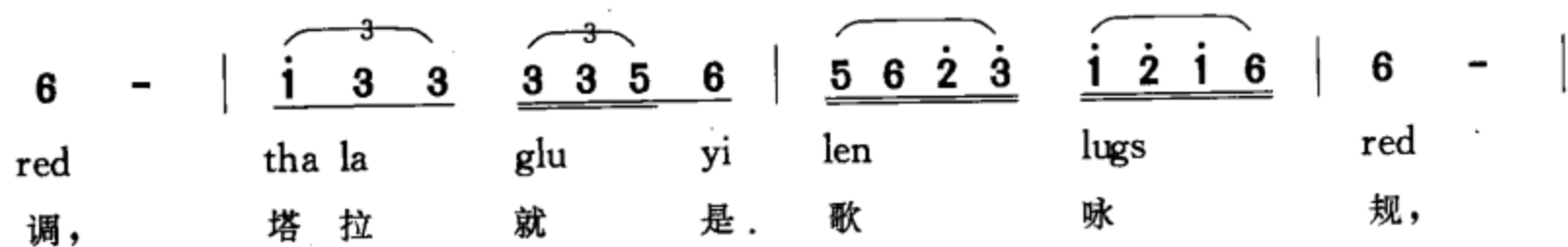
$\text{♩} = 76$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{\underline{2\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{2\ 2\ 1}}$  | 6 - |  $\overset{3}{\underline{1\ 3\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{3\ 3\ 5}}$  6 |  $\overset{3}{\underline{5\ 6\ 2\ 3}}$   $\overset{3}{\underline{1\ 2\ 1\ 6}}$  |

glu a la tha la tha la red tha la

阿 拉 塔 拉 是 曲 调， 是 曲





附词:

若不认识此地方,  
此是绛域璁山前。  
若不认识我是谁,  
我是绛的三昧王。  
那么听来有话讲,

今年从绛地方有  
英豪班丹珠扎(吉祥雷声)与  
绛国的玉拉托久(璁神速雷),  
二人需要去岭国,  
当将其盐运来绛。

(王世镇译词 白 曲译配)

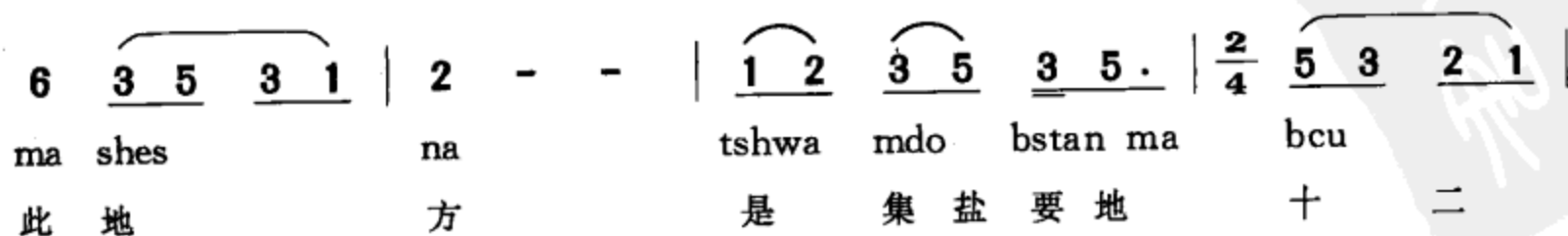
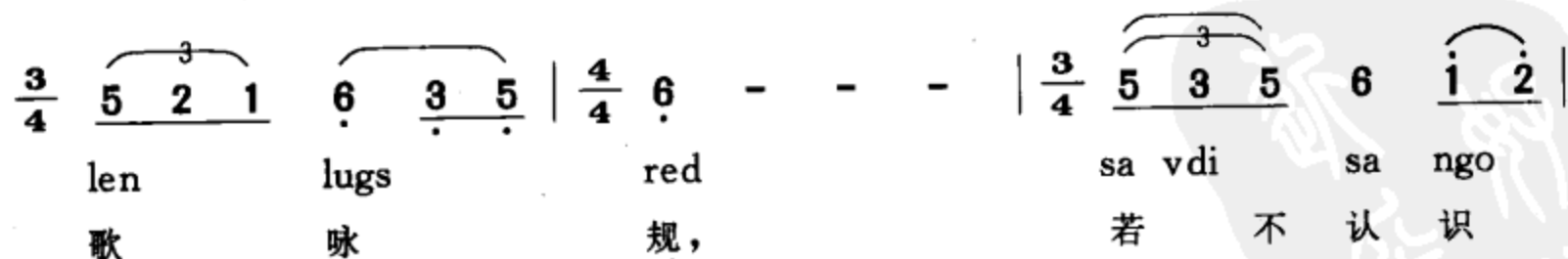
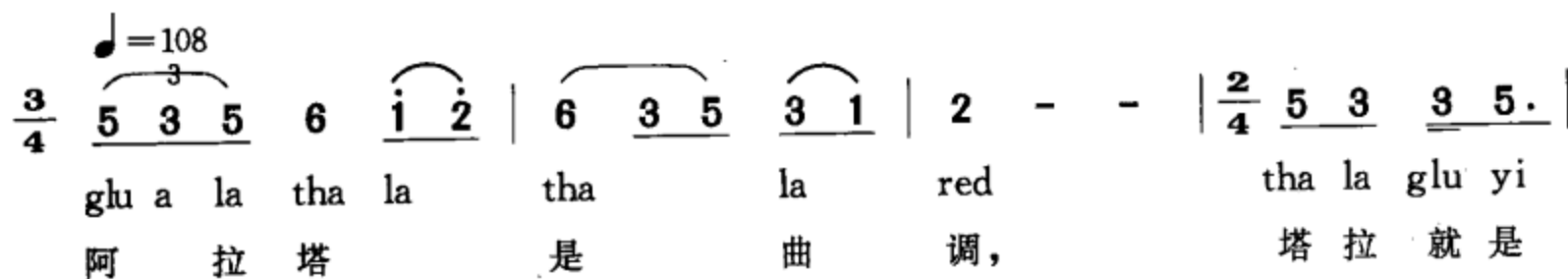
据2002年白曲与阿里日土县的采风录音记谱。

## 今年将运回绛国来

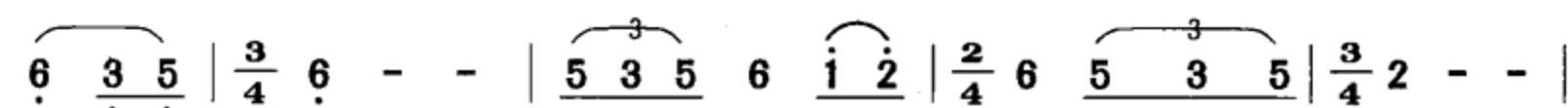
1 = F

(选自《绛岭之战》玉拉唱段)

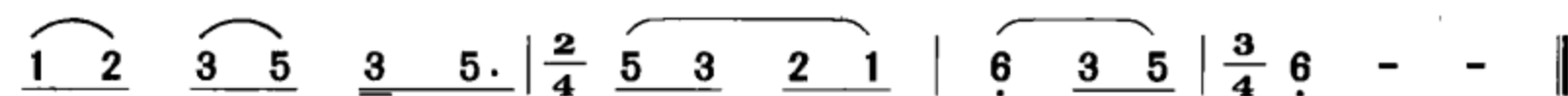
平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







gnyis red pho nga vdra nga ngo ma shes na  
地 母, 若 不 认 识, 我 是 谁,



vjang phrug g•yu lha thog vgyur yin  
绛 童 玉 拉 托 久 就 是 我。

附词:

今年我要去打仗, 绛三昧王颁御旨,  
令将彼盐珍宝库, 今年将运回绛国来。

(王世镇译词 白 曲译配)

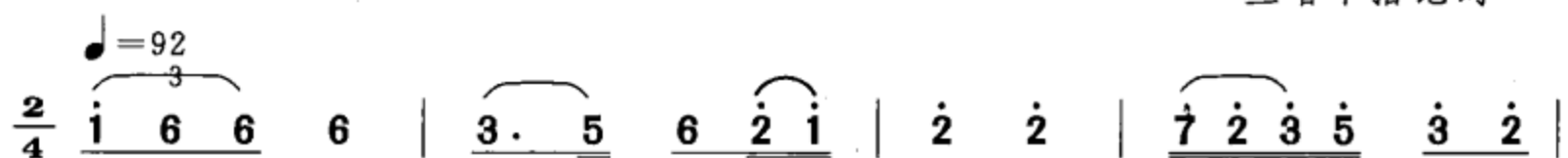
据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 全部带到白岭国

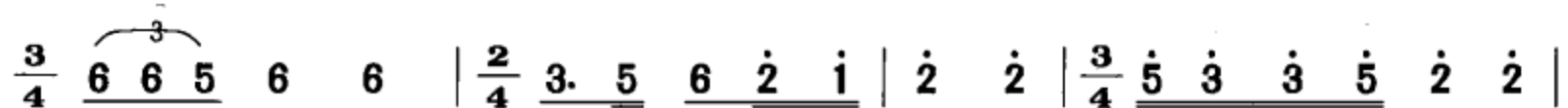
1 = A

(选自《绛岭之战》大臣迪宗嘎布之歌)

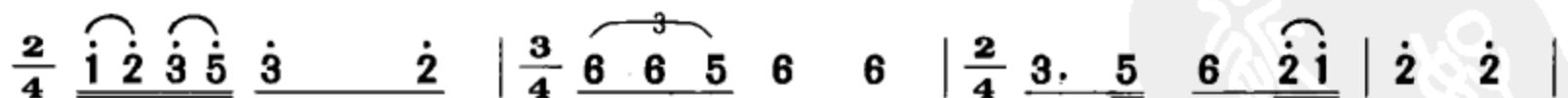
平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



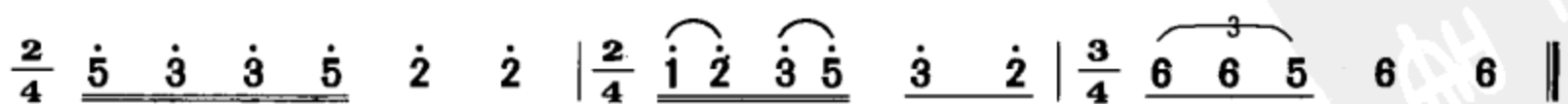
glu a la tha la tha la red yaa tha la glu yi  
阿 拉 塔 拉 是 曲 调 (呀), 塔 拉 就 是



len lugs red (yaa) sa vdi sa ngo ma shes na sa ngo ma shes na (yaa)  
歌 咏 规, 若 不 认 识 此 地 此 地 方 (呀),



vjang yul la skyid bavi sac ha (yaa) pho nga vdra nga ma shag  
本是绛域幸 福 地 方 (呀), 若 不 认 识 我 是 谁



nga ngo ma shes na (yaa) bde rdzong dkar po nga yi ming (yaa)  
我 是 谁 (呀) 大臣迪宗嘎布 是 我 名 (呀)。



附词:

那么听来有情况,  
今年绛域之地方,  
遭受白岭国欺凌,

说要将彼盐宝库,  
集盐要地十二地母,  
全部带到白岭国。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 本是三昧王大师

1 = A

(选自《绛岭之战》绛臣求拉唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\frac{3}{8}$   $\text{♩} = 182$

$\underline{\dot{1}} \quad \underline{6} \quad \underline{\underline{6 \dot{1}}} \mid \underline{\underline{6 \ 5}} \quad 3 \mid \underline{\underline{3. \ 5}} \quad \underline{6} \quad \underline{\underline{2 \dot{1}}} \mid \underline{2.} \mid \underline{2} \quad \underline{\underline{5 \ 3}} \mid$

glu a la tha la red tha la red tha la

阿 拉 塔拉 是 曲 调 是 曲 调, 塔 拉

$\frac{2}{8}$   $\underline{\underline{5 \ 3 \ 2}} \quad \underline{\underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1}}} \mid \underline{\underline{6 \ 5}} \quad \underline{\underline{3. \ 5}} \mid \underline{6} \quad \underline{\underline{\dot{1} \ 6}} \quad \underline{6} \mid 6. \parallel$

glu yi len lugs red

就 是 歌 咏 规。

附词:

若不认识此地方,  
是集盐要地十二母,

若不认我是谁,  
我名绛国祸神王,  
本是三昧王大师。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 我是门辛赤王本人

1 = A

(选自《绛岭之战》门辛赤王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 88$

$\underline{\underline{6 \ 6 \ 3}} \quad 2 \mid \underline{\underline{3 \ 3}} \quad 2 \quad \underline{\underline{1 \ 1.}} \mid 1 \quad 1 \mid \underline{\underline{3 \ 3 \ 5}} \quad 2 \mid \underline{\underline{2 \ 2 \ 1}} \quad \underline{\underline{6 \ 5.}} \mid \underline{6} \quad \underline{6} \parallel$

glu a la tha la tha la red (yaa) tha la glu yi len mchog red (yaa)

阿 拉 塔 拉 是 曲 调 (呀) 塔 拉 就 是 歌 咏 规 (呀)。

附词:

若不认识这地方,是门辛赤王领土,  
若不认识我是谁,我是门辛赤王本人。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

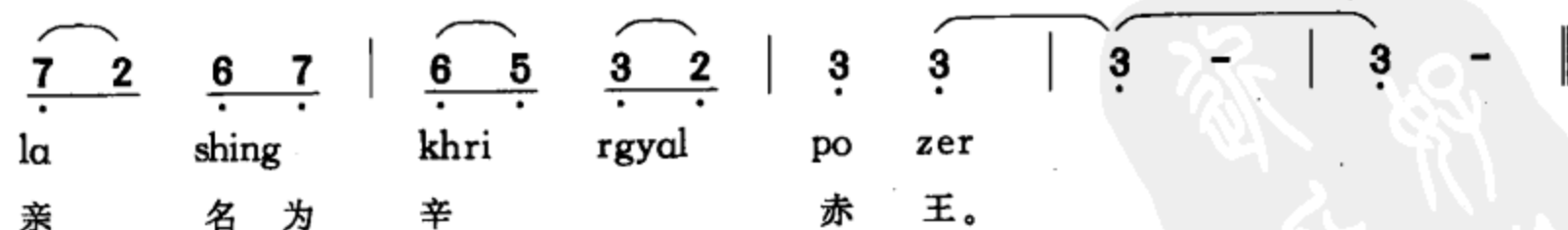
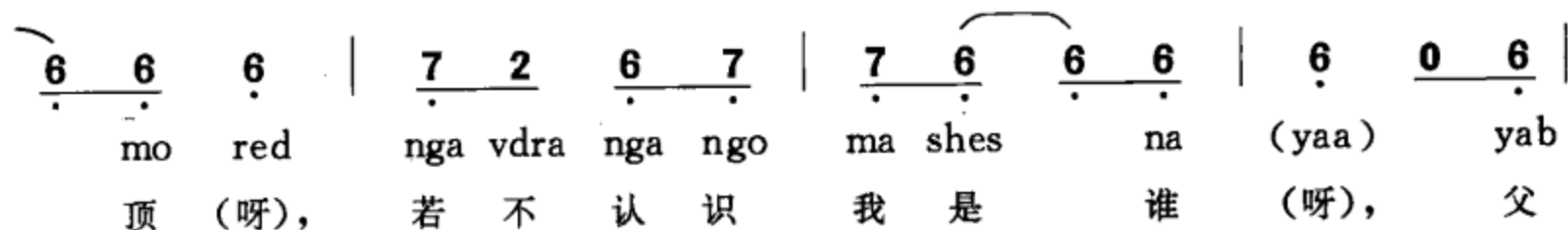
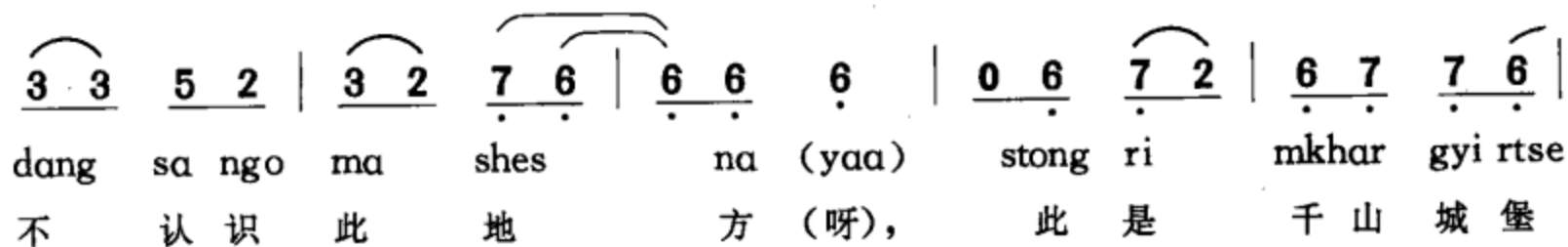
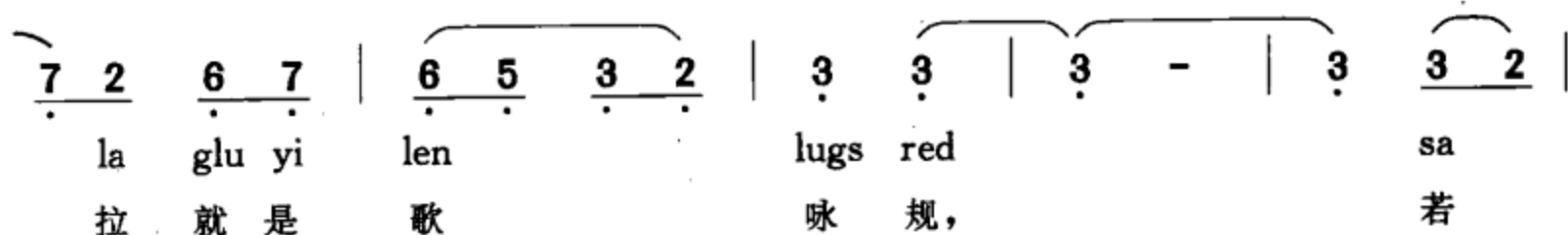
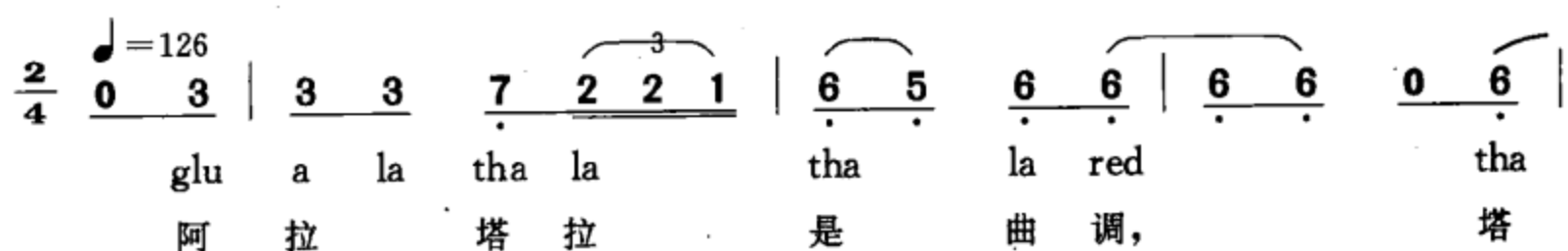


# 此是千山城堡顶

1 = A

(选自《门岭之战》辛赤王公主唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

达瓦孜丹(月亮具美)是母名, 女儿名美朵拉孜。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

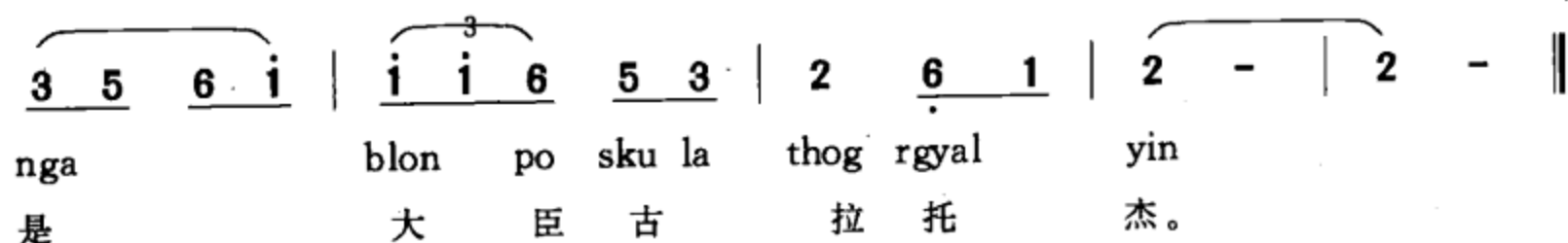
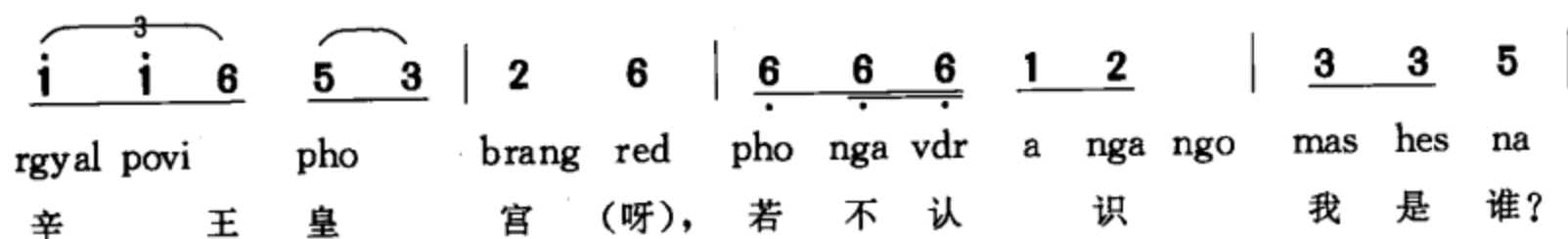
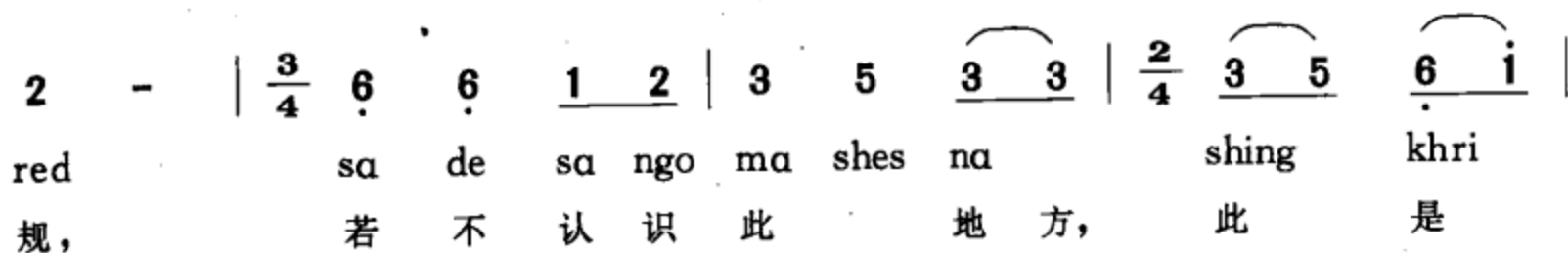
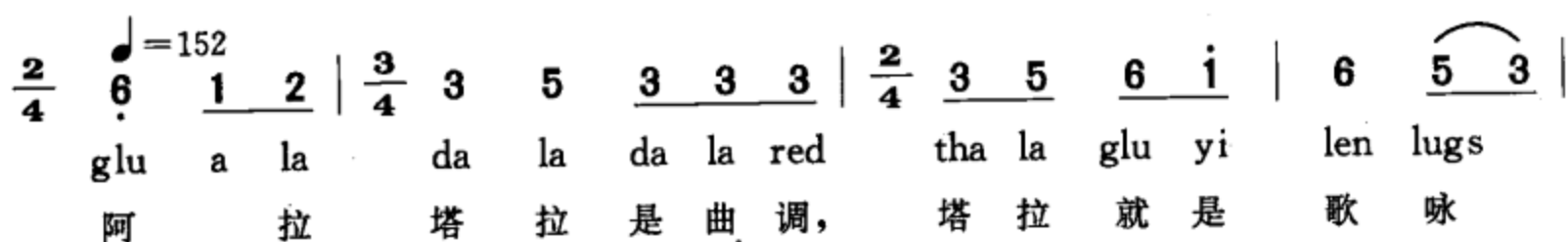


# 我是大臣古拉托杰

1 = G

(选自《门岭之战》大臣古拉托杰唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白 曲译配)

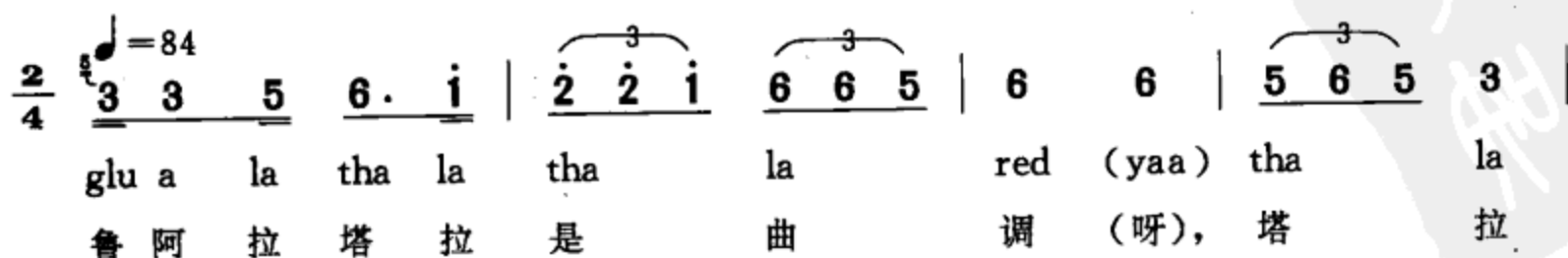
据2002年5月的白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

# 达拉赤噶是我名

1 = D

(选自《门岭之战》大臣通君达拉赤噶唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词





$\overset{3}{2\ 2\ 5}\ \underline{3\ 3.}\ | \ 3\ 3\ | \ \underline{3\ 3\ 5}\ \underline{6\ \dot{1}\ \dot{2}}\ | \ \underline{\dot{2}\ \dot{2}\ \dot{1}}\ \underline{6\ 6\ 5}\ |$   
 klu yi    len lugs    red    (yaa)    sa vdi    sa    ngo    ma    shes  
 就    是    歌    咏    规    (呀),    若    不    认    识    此    地

6    6    |     $\underline{3\ 3.}\ 5\ | \ \underline{6\ 6\ 5}\ \underline{3\ 7\ 2}\ | \ 3\ 3\ | \ \underline{3\ 3\ 5}\ \underline{6\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |$   
 na (yaa) shar rdzong    stag mo    ru khra    red (yaa) nga vdra    nga ngo  
 方 (呀), 是 东 堡 猛 虎 花    部 (呀), 若 不 认 识

$\underline{\dot{2}\ \dot{2}\ \dot{1}}\ \underline{6\ 6\ 5}\ | \ 6\ 6\ | \ \underline{3\ 3.}\ 5\ | \ \underline{6\ 6\ 5}\ \underline{3\ 7\ 2}\ | \ 3\ 3\ ||$   
 ma    shes    na (yaa) yab la    nyi ma    khyung rab zer (yaa)  
 我    是    谁 (呀) 我 父 名    尼 玛    琼    饶 (呀)。

附词:

我母名达瓦孜丹 (月亮具美), 达拉赤噶是我名。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 名门童月亮坚甲

1 = A

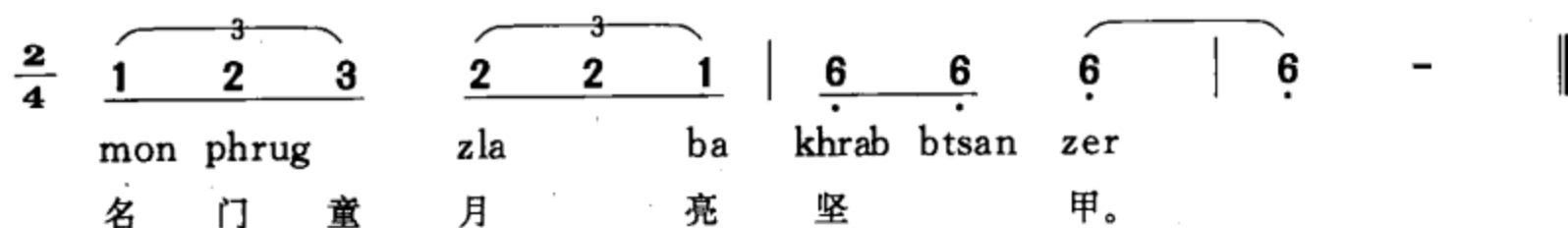
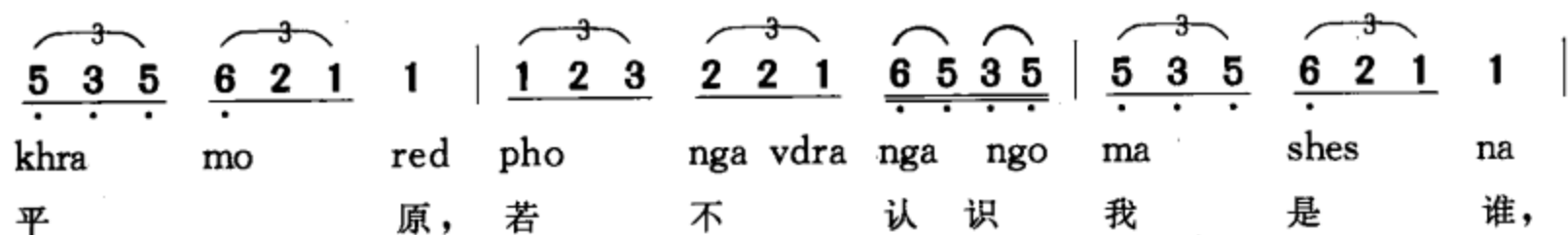
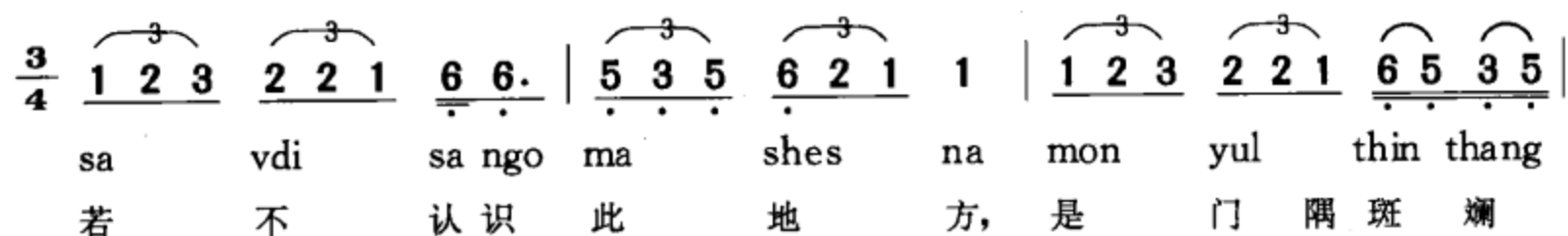
(选自《门岭之战》大臣达瓦赤赞唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\text{♩} = 92$   
 $\frac{2}{4}\ \underline{3\ 5\ 6\ 2\ 1}\ 1\ | \ \frac{3}{4}\ \underline{1\ 2\ 3}\ \underline{2\ 2\ 1}\ 6\ | \ \frac{2}{4}\ \underline{3\ 5\ 6\ 2\ 1}\ 1\ | \ \underline{1\ 2\ 3}\ \underline{2\ 2\ 1}\ |$   
 glu a la tha la    tha    la    red    tha la glu yi    len    lugs  
 阿 拉塔拉 是    曲    调    (呀)    塔 拉 就 是    歌    咏

6 - |  $\underline{3\ 5\ 6\ 2\ 1}\ 1\ | \ \frac{3}{4}\ \underline{1\ 2\ 3}\ \underline{2\ 2\ 1}\ \underline{6\ 5\ 3\ 5}\ | \ \frac{2}{4}\ \underline{3\ 5\ 6\ 2\ 1}\ 1\ |$   
 red    tha la mo glu yi    vgug    lugs    red    vgug lugs red  
 规,    阿 拉 就 是    引    调    法,    引    调    法,





(王世镇译词 白 曲译配)

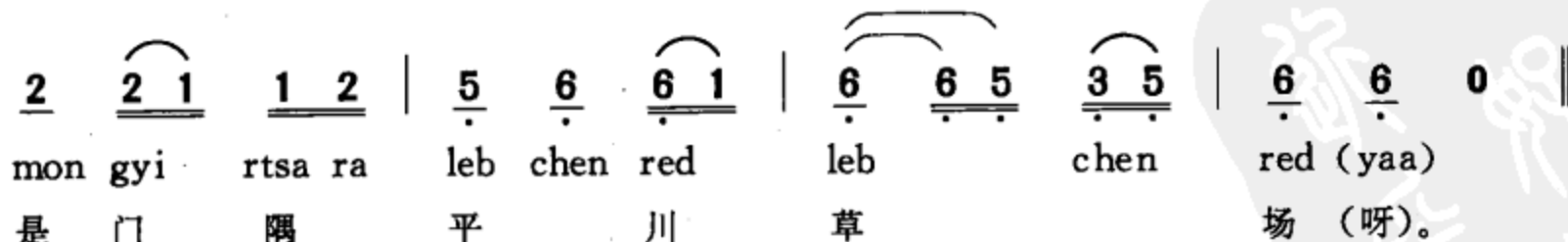
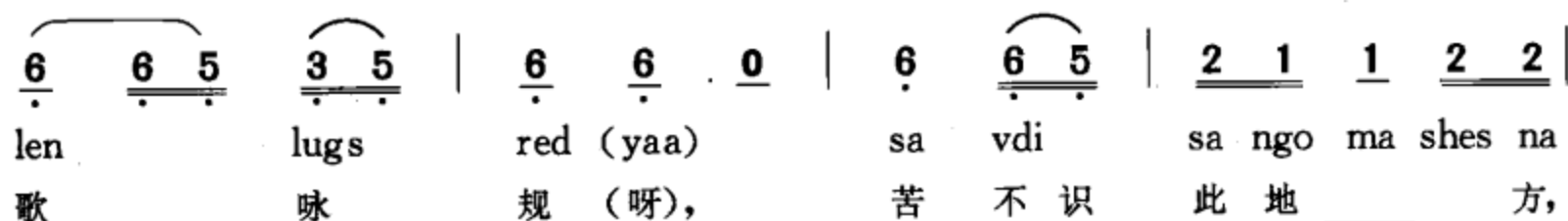
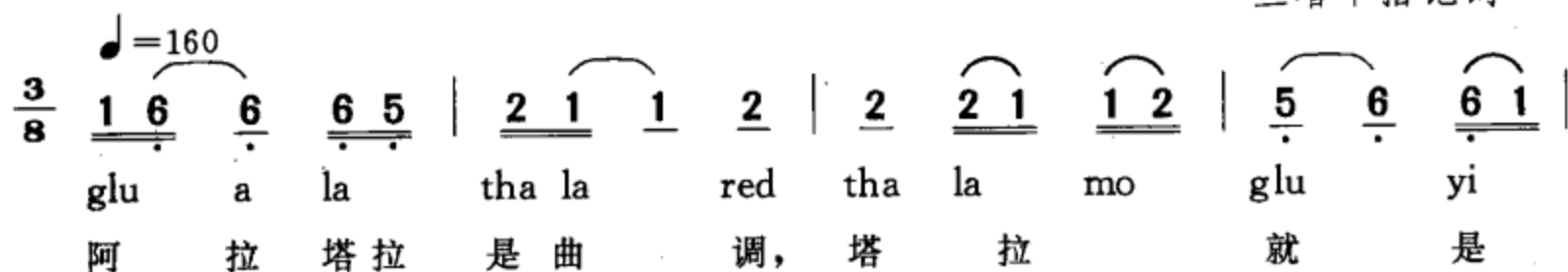
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 我是辛赤王之臣

1 = G

(选自《门岭之战》大臣贵族鲁崩唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

若不认识我是谁,  
我是辛赤王之臣,  
贵族鲁崩是我名。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

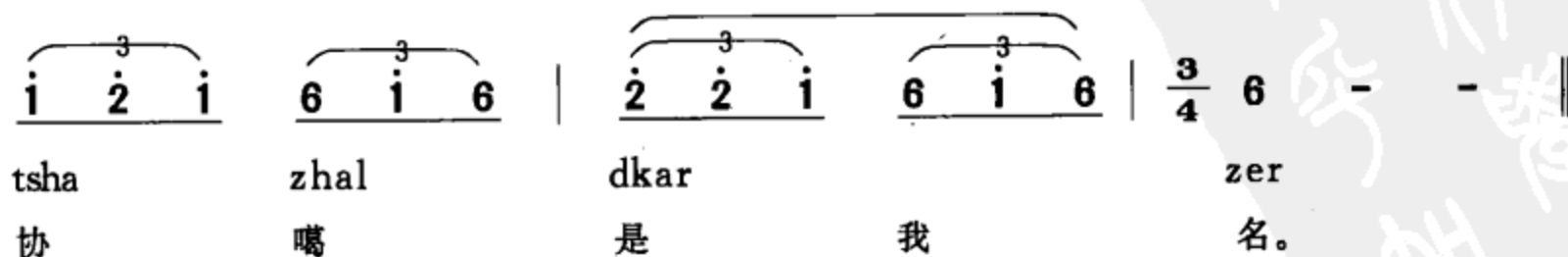
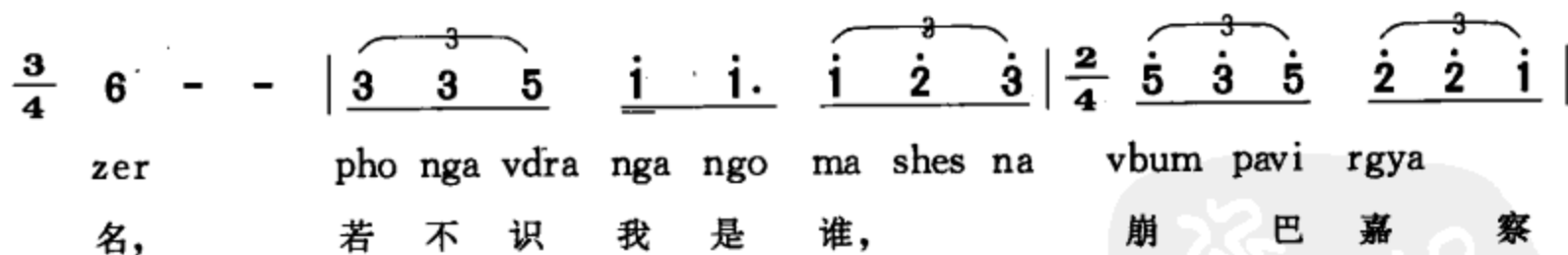
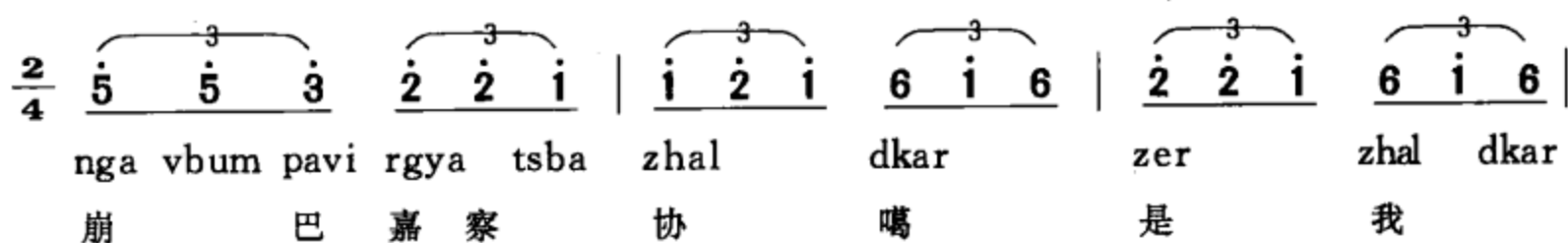
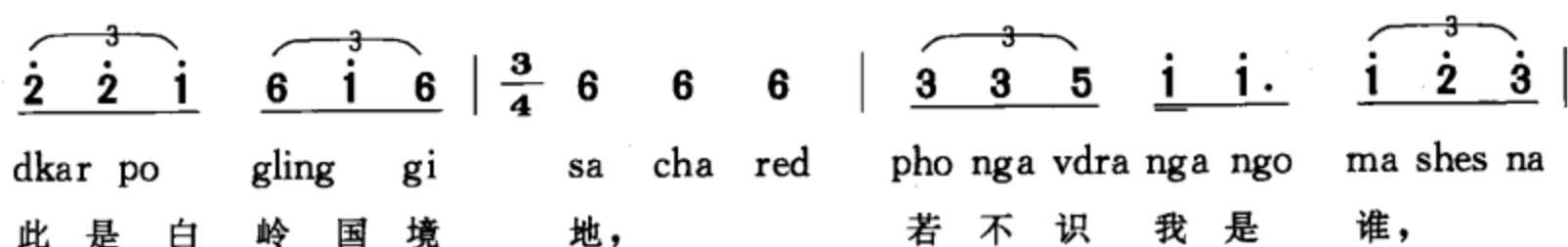
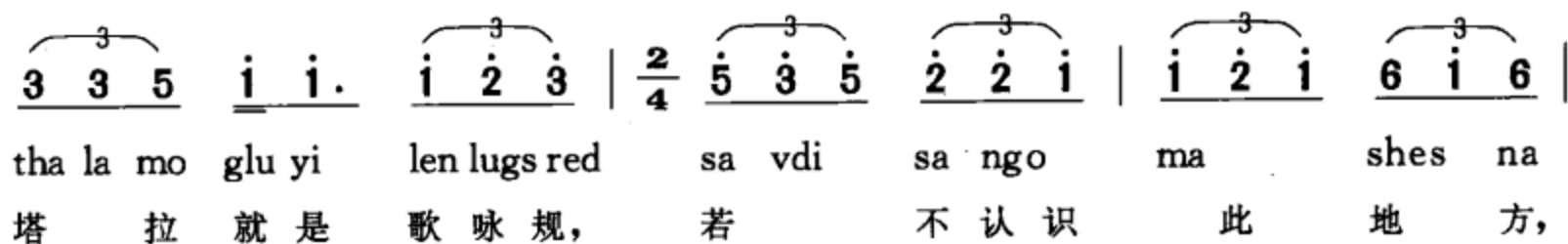
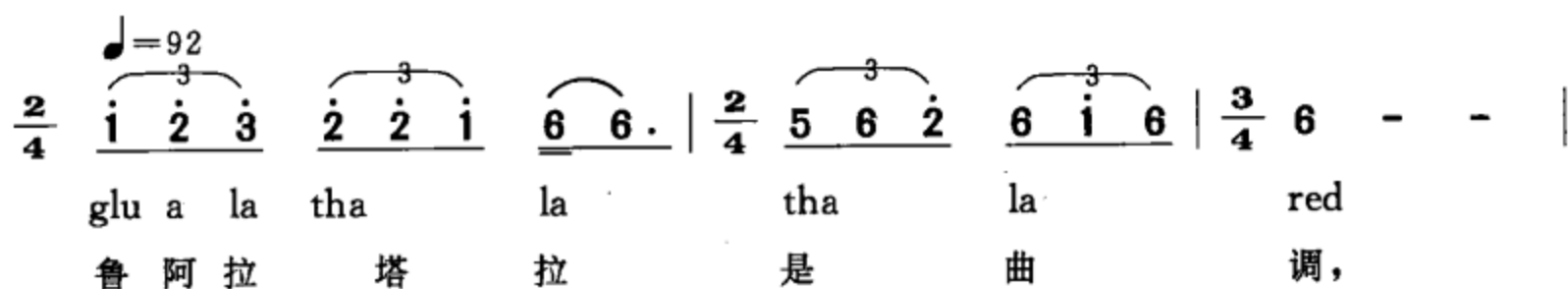


# 嘉察协噶是我名

1 = A

(选自《霍岭之战》嘉察协噶唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

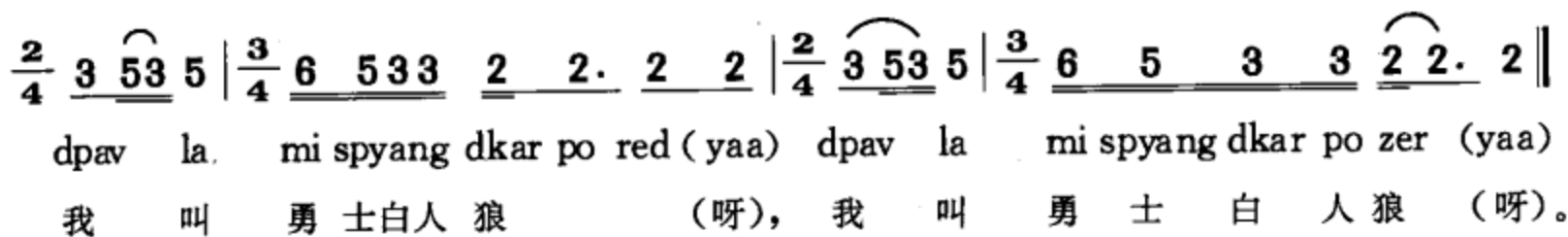
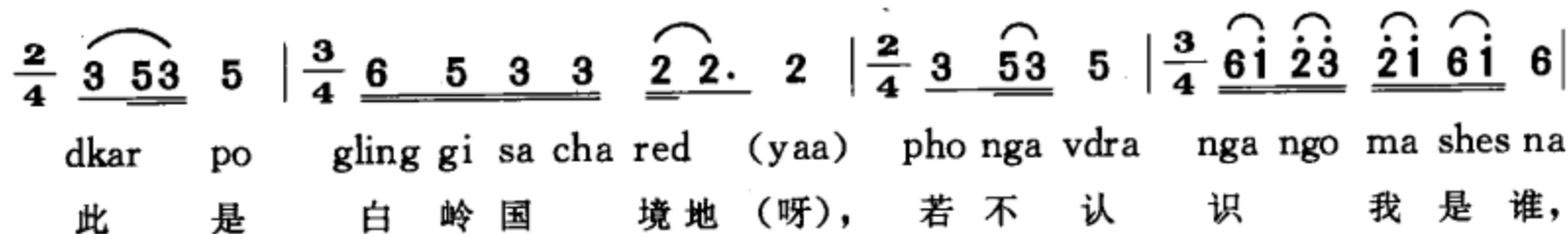
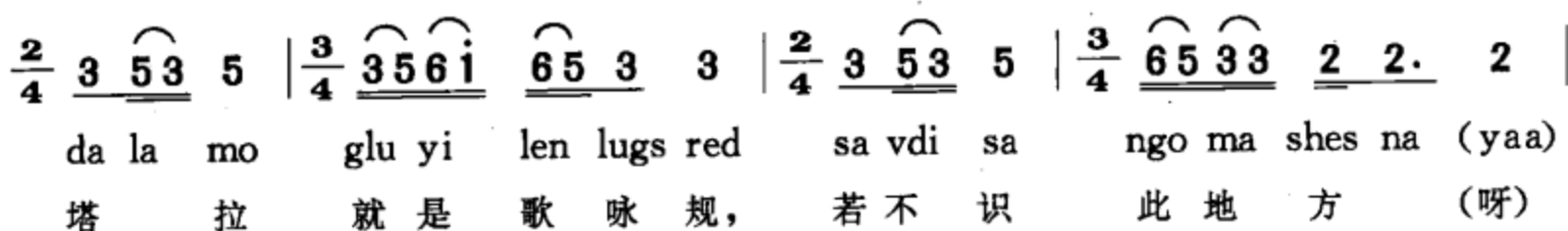
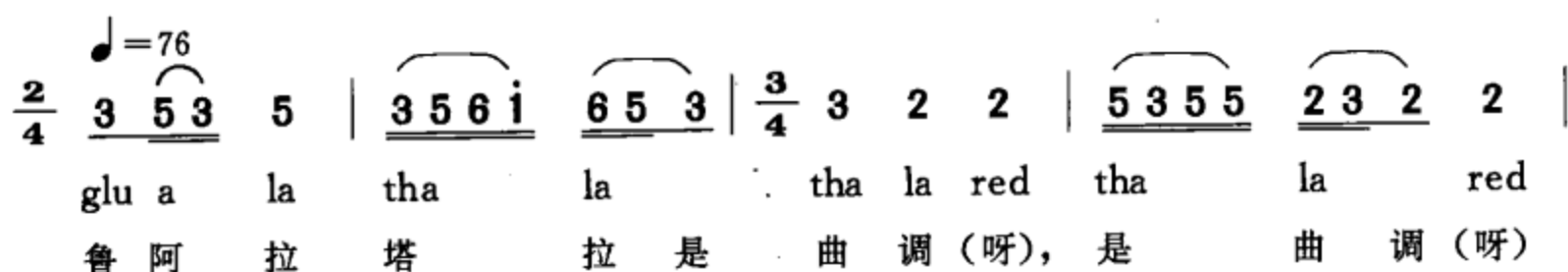


# 我叫勇士白人狼

1 = D

(选自《霍岭之战》巴拉唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白曲译配)

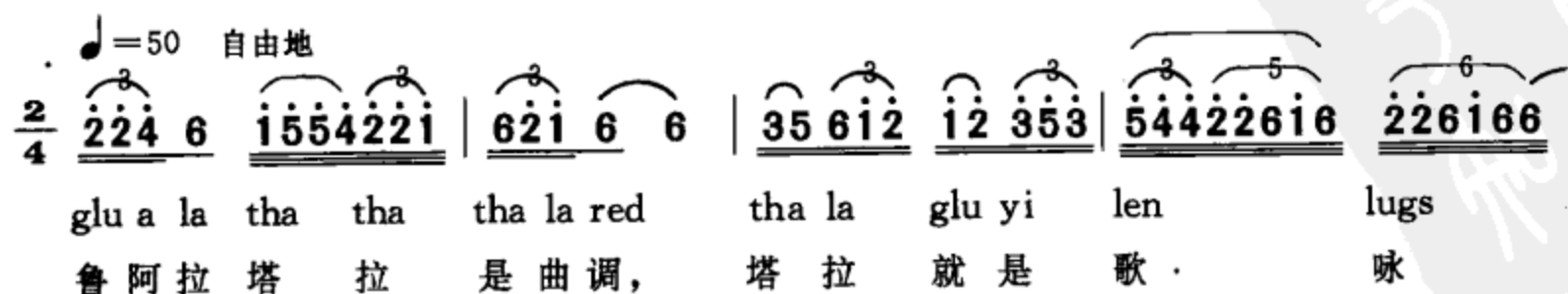
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

# 我是岭国战神孜杰

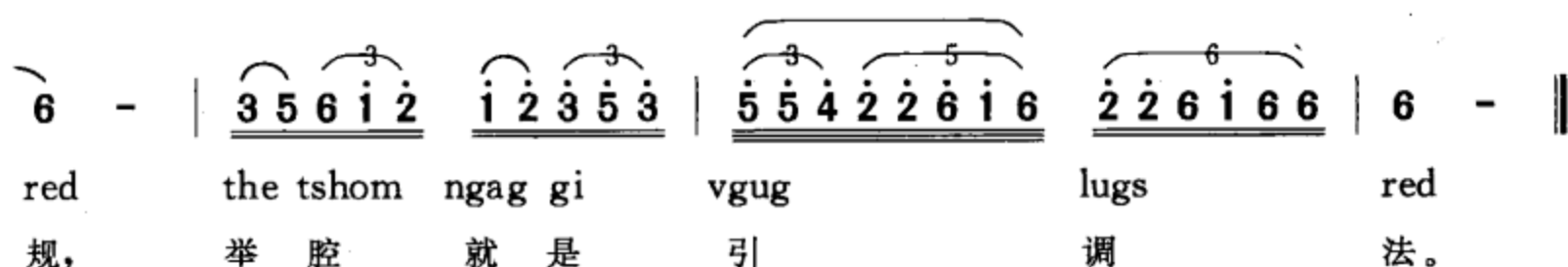
1 = A

(选自《霍岭之战》战神唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







(王世镇译词 白 曲译配)

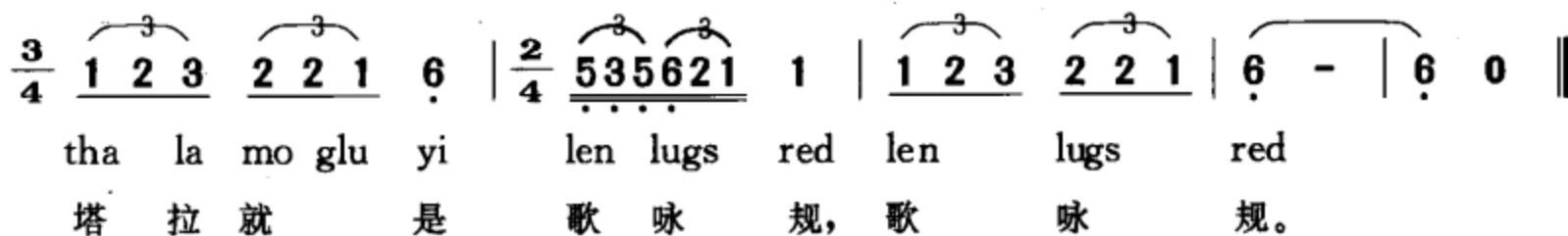
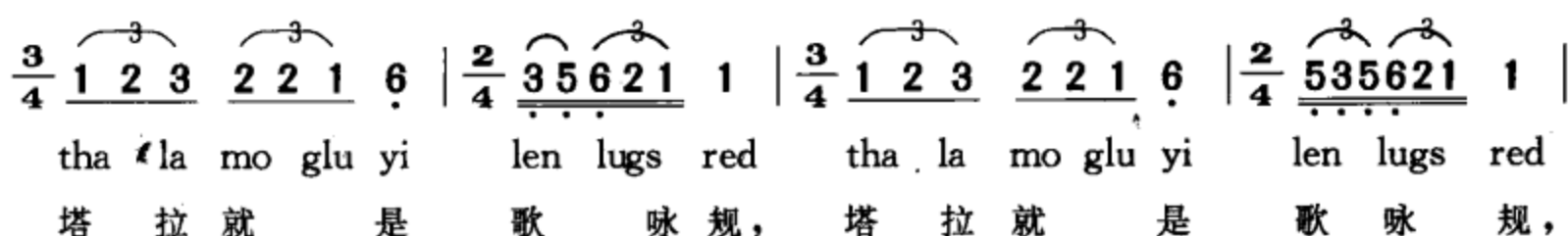
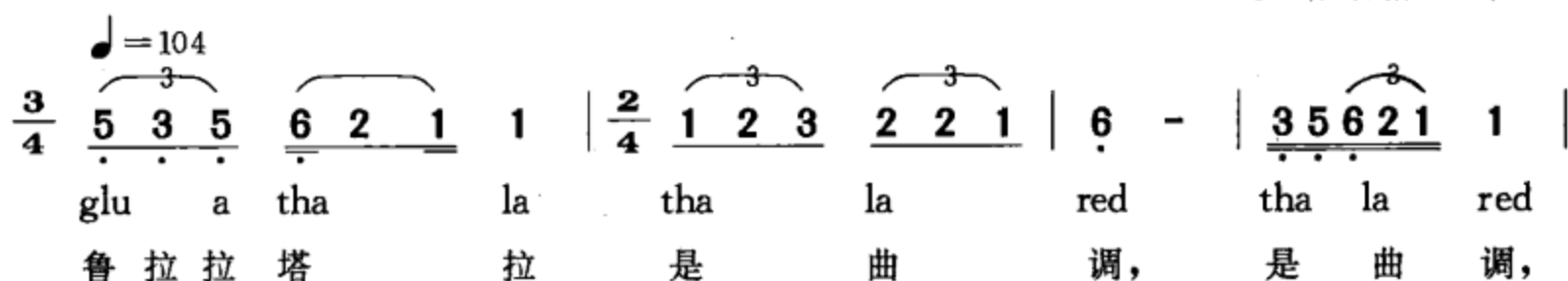
据2002年白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 于我对手何处有

1 = G

(选自《霍岭之战》噶代唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

若不识此地方,  
此是白岭国福园,  
若不认识我是谁,  
是鞍部黑鬃护法,  
咒(吽)人死(呸)马翻,  
咒力扬沙能灭明,

若诵(吽吽)天地动,  
若发(呸呸)敌心裂,  
我从指尖霹雳,  
从发辫间降冰雹,  
跺脚大海水翻腾,  
于我对手何处有。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县采风录音记谱。

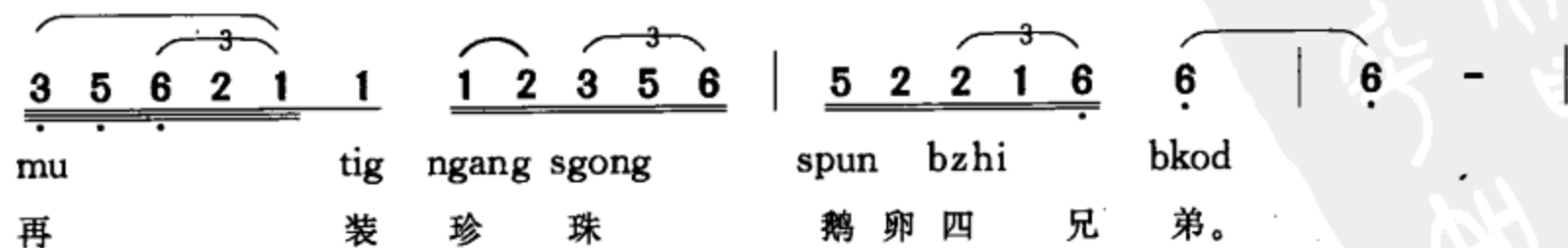
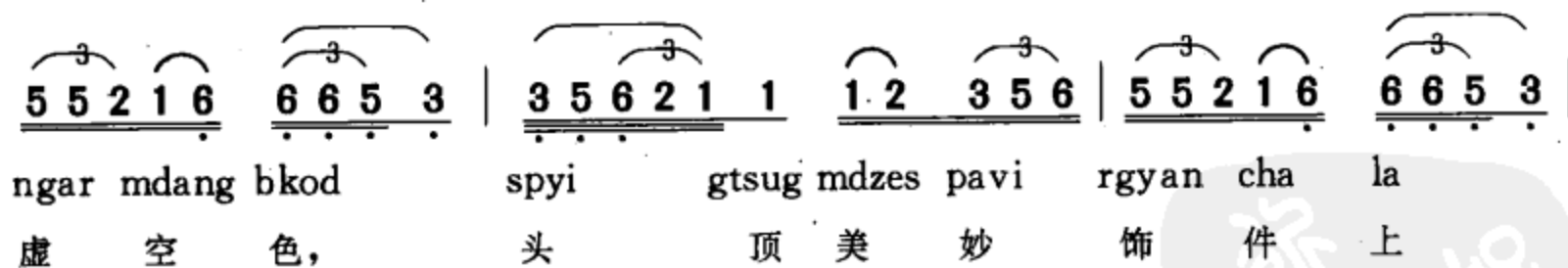
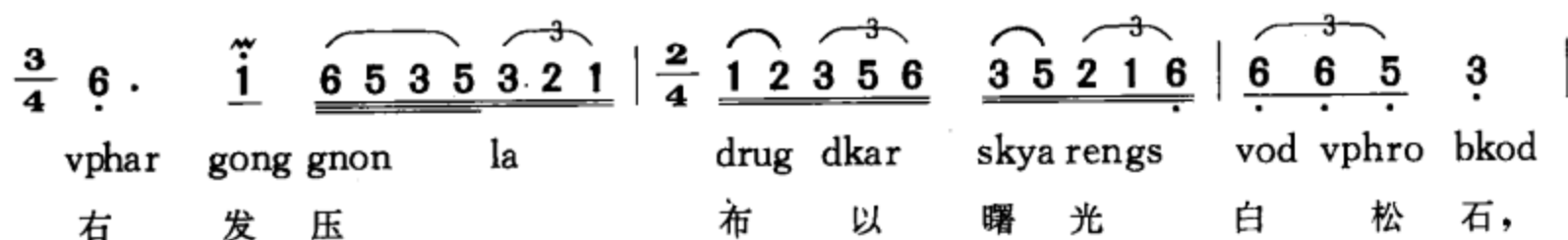
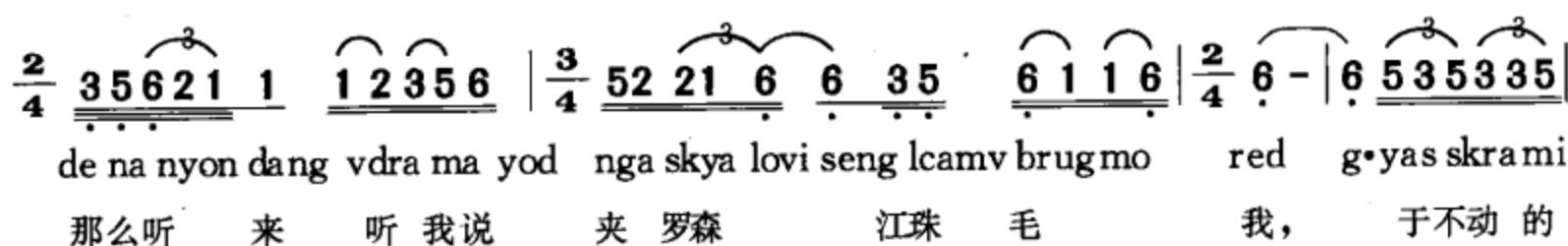
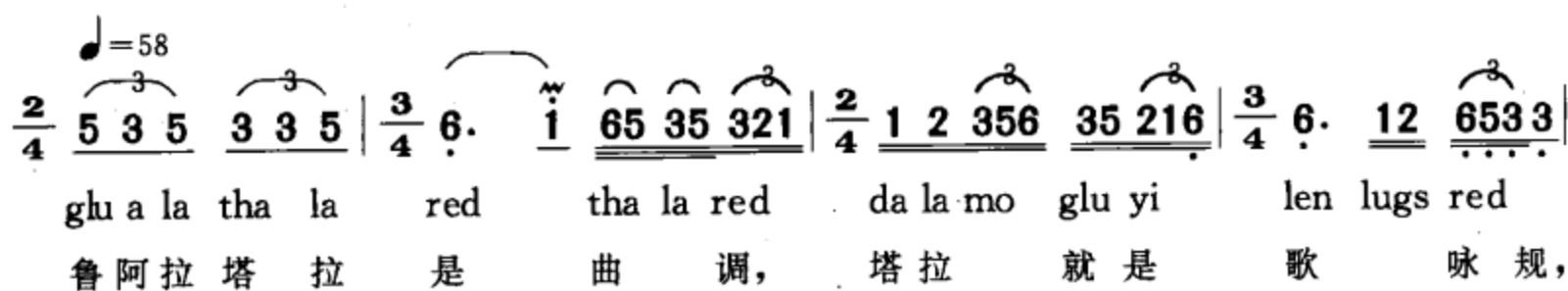


# 生长嫦娥样

1 = G

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。



# 此地是白岭国福园

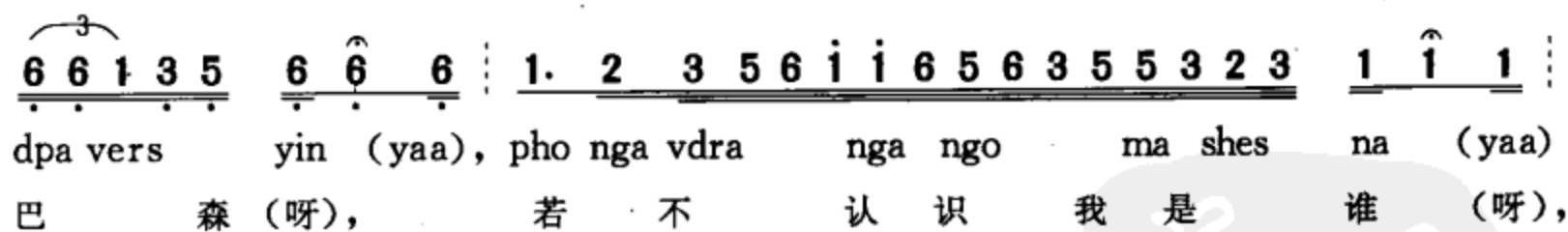
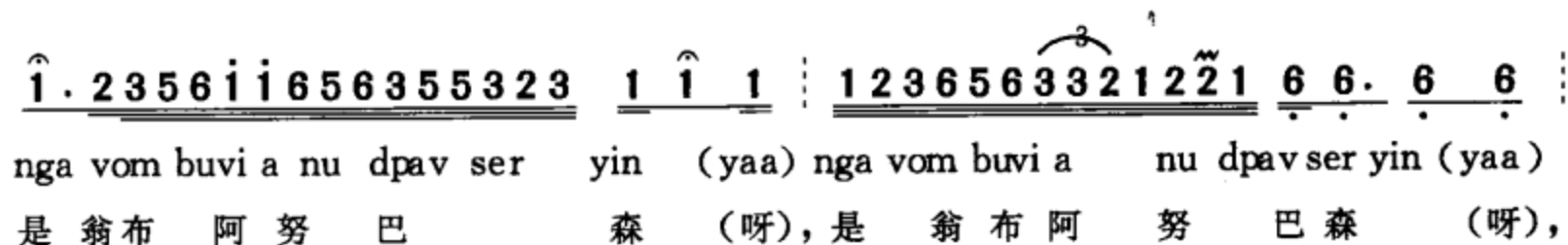
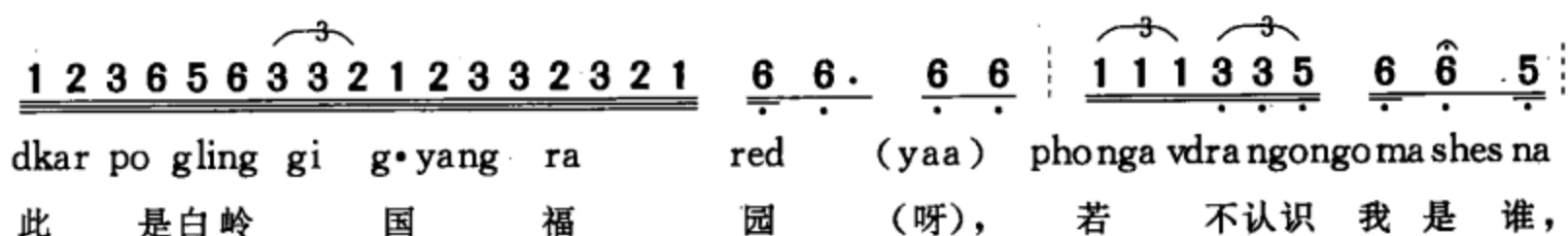
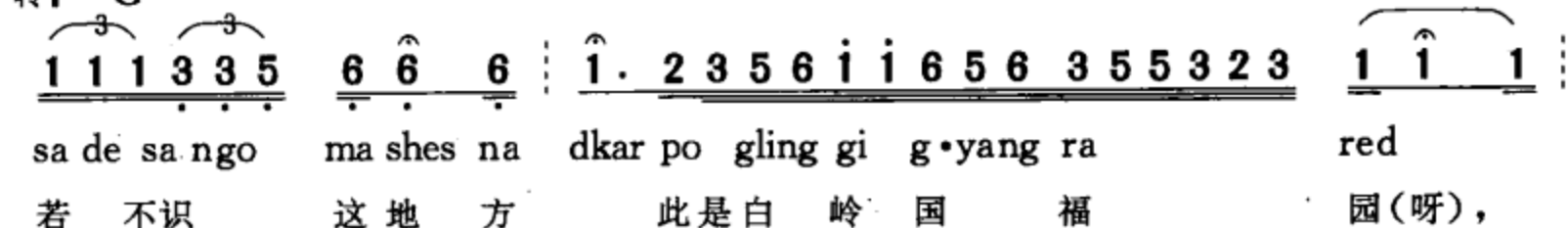
1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》翁布阿努巴森唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



转1 = G



(王世镇译词 白曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

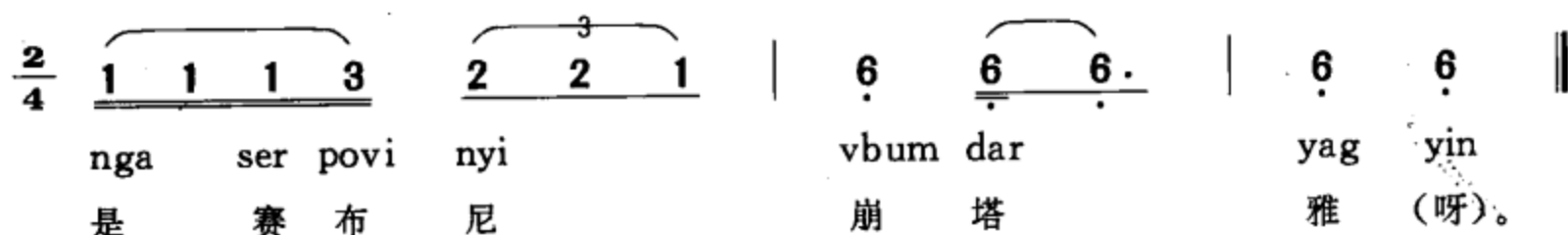
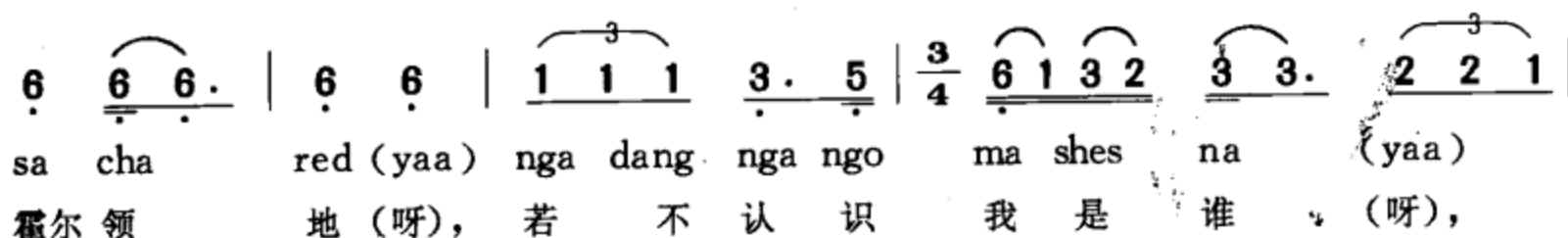
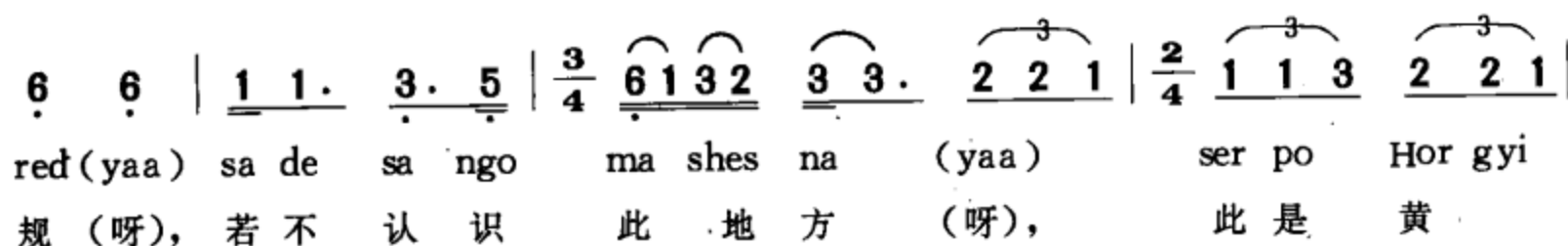
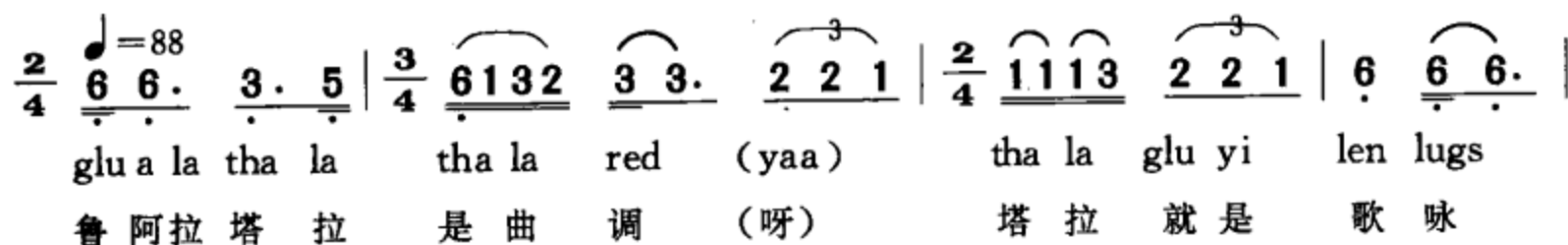


# 我是尼崩塔雅

1 = G

(选自《霍岭之战》尼崩唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白曲译配)

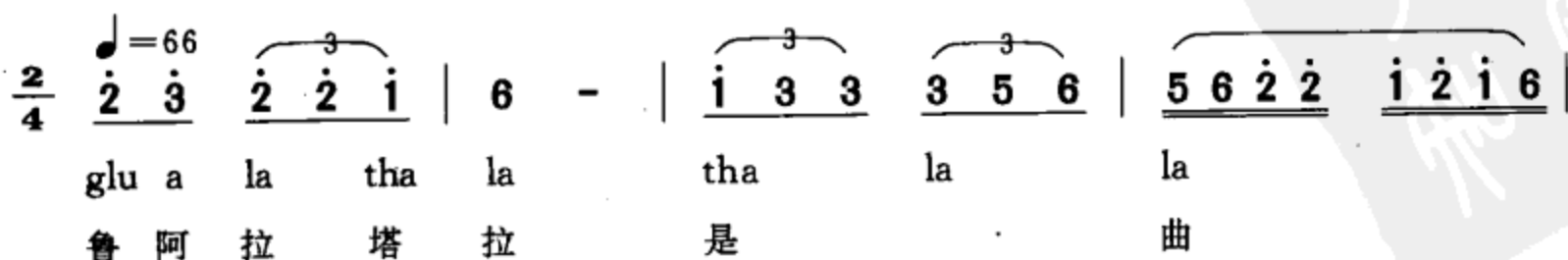
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

# 已抵阿里水晶国

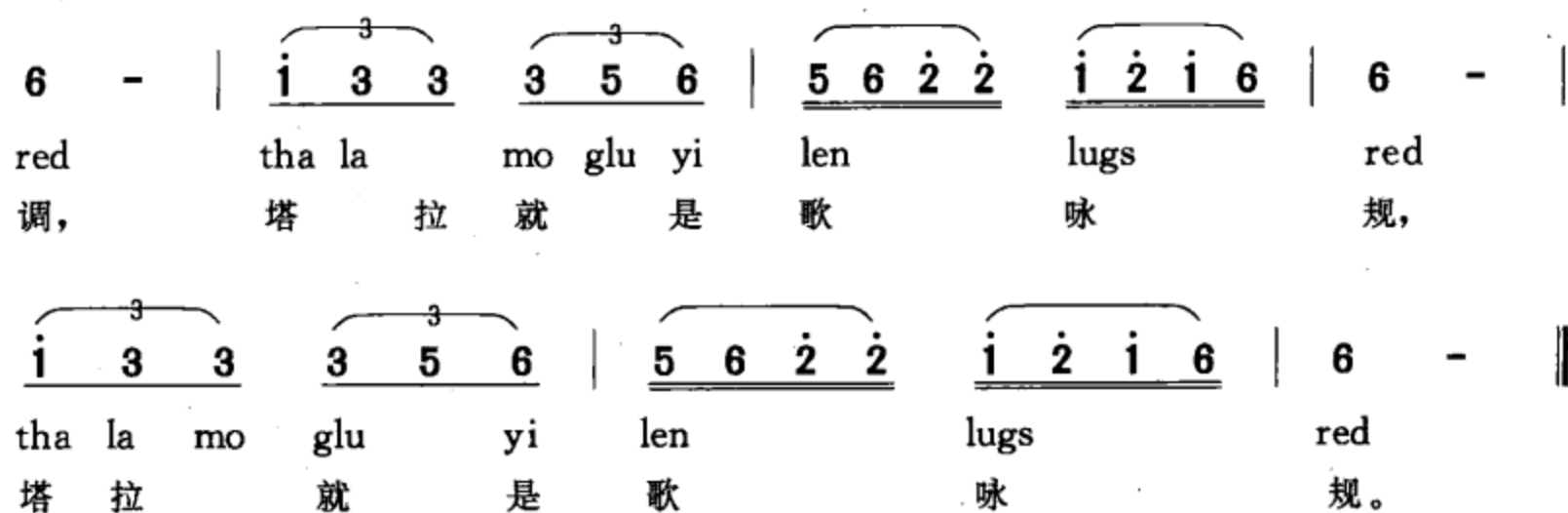
1 =  $\flat$ A

(选自《阿里水晶国》国王雪妖唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







(王世镇译词 白 曲译配)

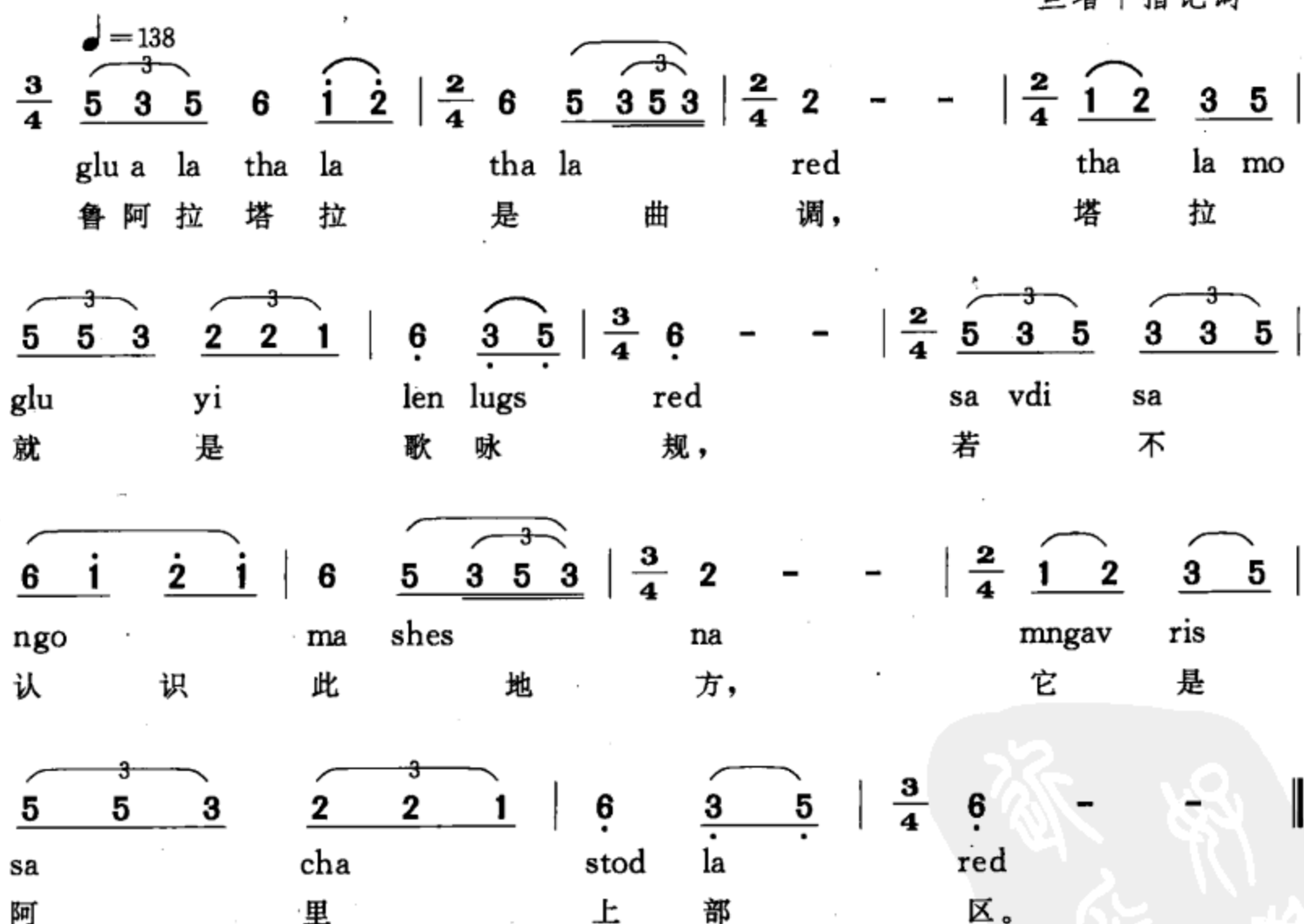
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 它是阿里上部区

1 = D

(选自《阿里水晶国》大臣协噶唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

若不认识我是谁,  
协噶嘉查噶布(净晶白玛)是我名,

那么听来有情况,  
今年形势很好,  
阿里已来岭国军。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

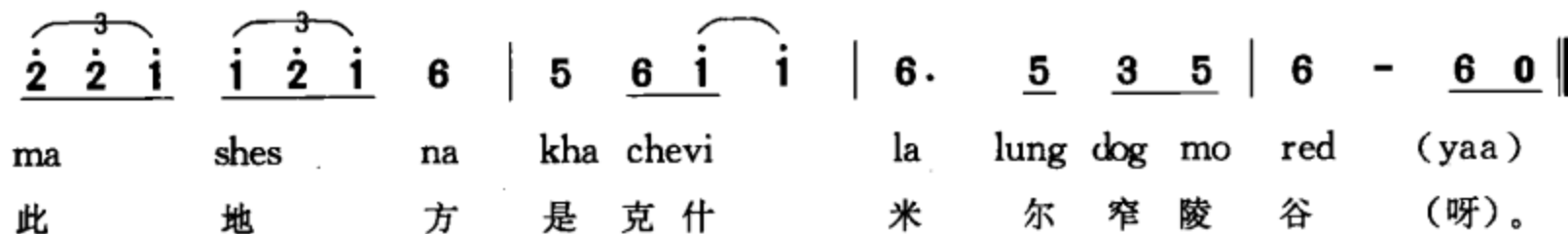
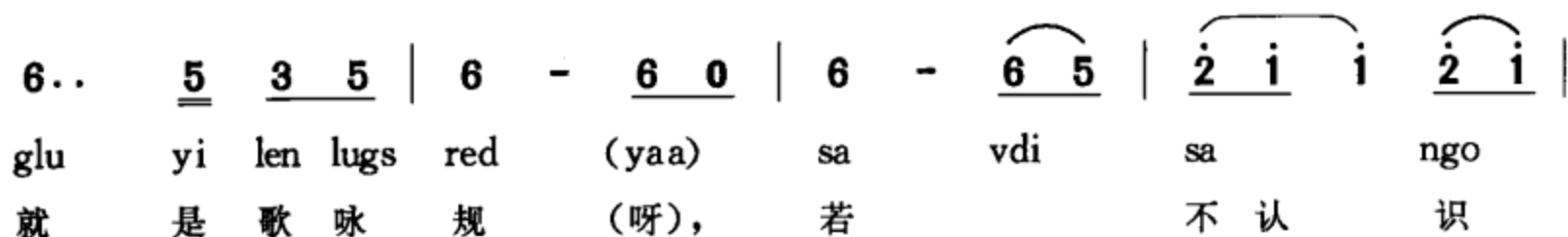
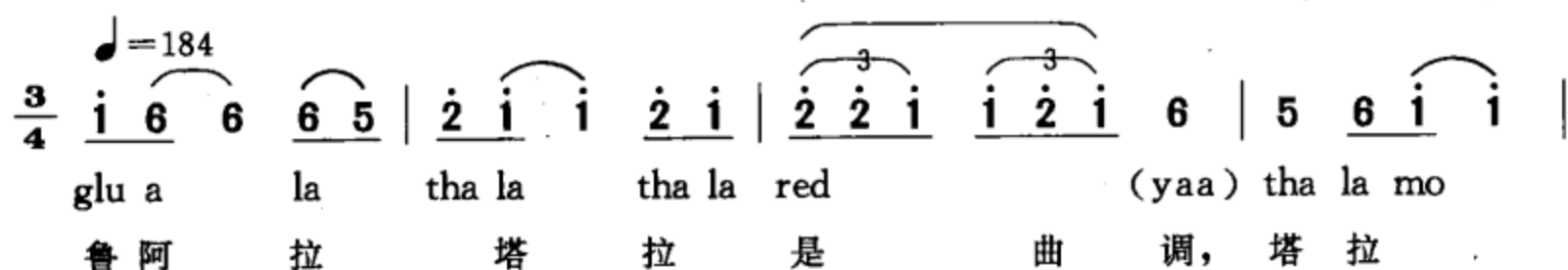


# 我是喀什米尔赤旦王

1 = A

(选自《喀岭之战》赤旦王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

若不认识我是谁, 是喀什米尔赤旦王。

(王世镇译词 白曲译配)

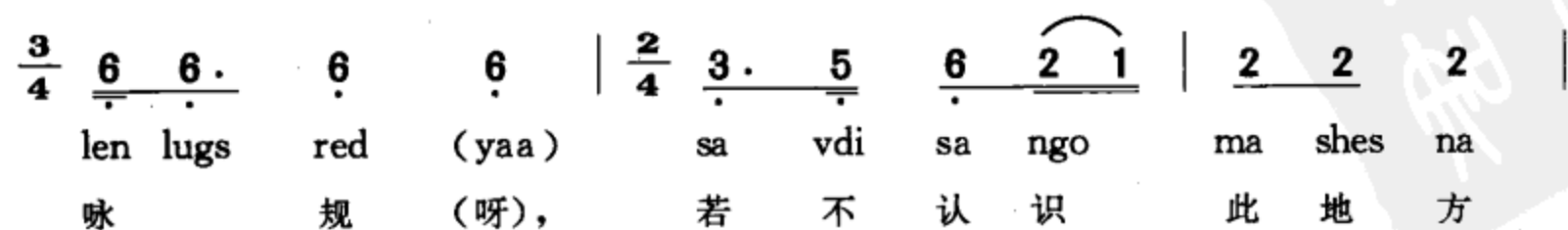
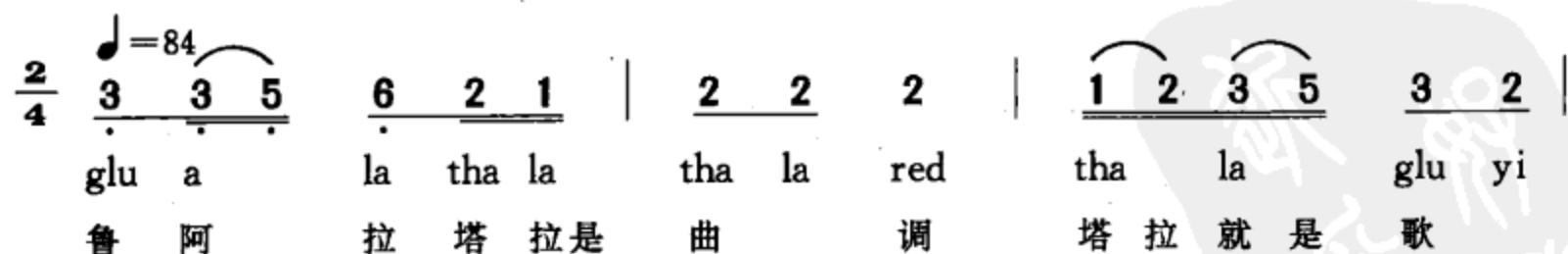
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

# 此地是喀什米尔中玉塘

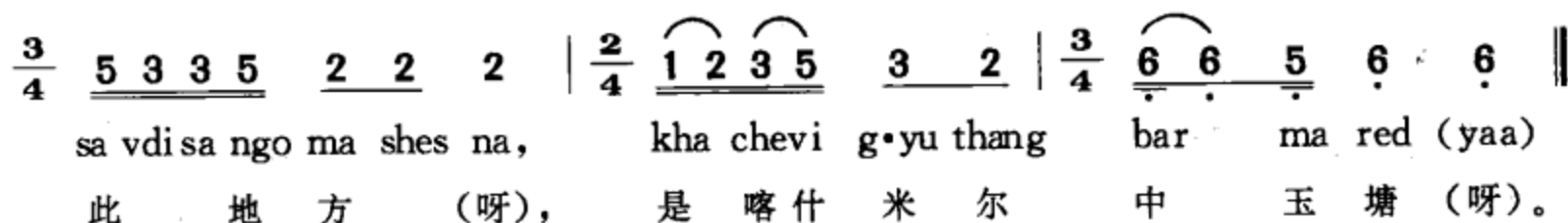
1 =  $\flat$ A

(选自《喀岭之战》大臣鲁雅尤仁唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







附词:

若不认识我是谁,  
 是胞弟长南美龙,  
 那么情况是如此,  
 克什米尔众臣听我言,

今年岭军彼先锋,  
 已临喀什米尔境,  
 喀什米尔长南美龙我,  
 今天就要上阵。

(王世镇译词 白 曲译配)

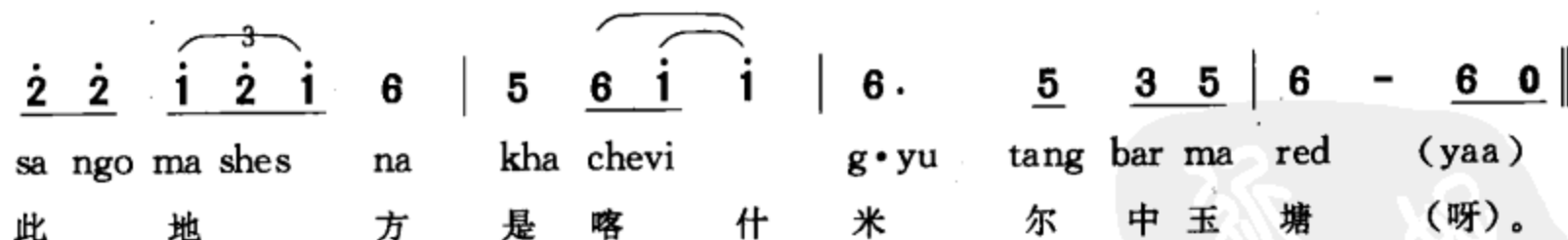
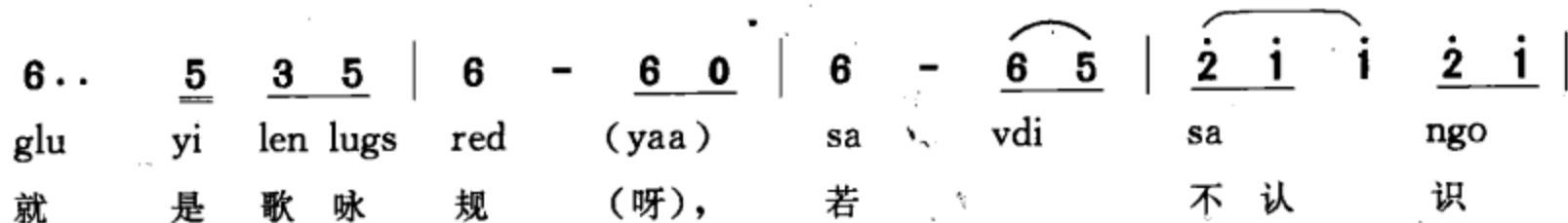
据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 立即动身我上阵

1 = A

(选自《喀岭之战》大臣无敌黑熊唱段)

平措伦珠演唱  
 米玛洛桑记谱  
 旦增平措记词



附词:

若不认识我是谁,  
 是喀什米尔无敌黑熊,  
 擒黑熊者有三人,

我是其中之一人,  
 今年岭国先头兵,  
 已临克什米尔境,  
 立即动身我上阵。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

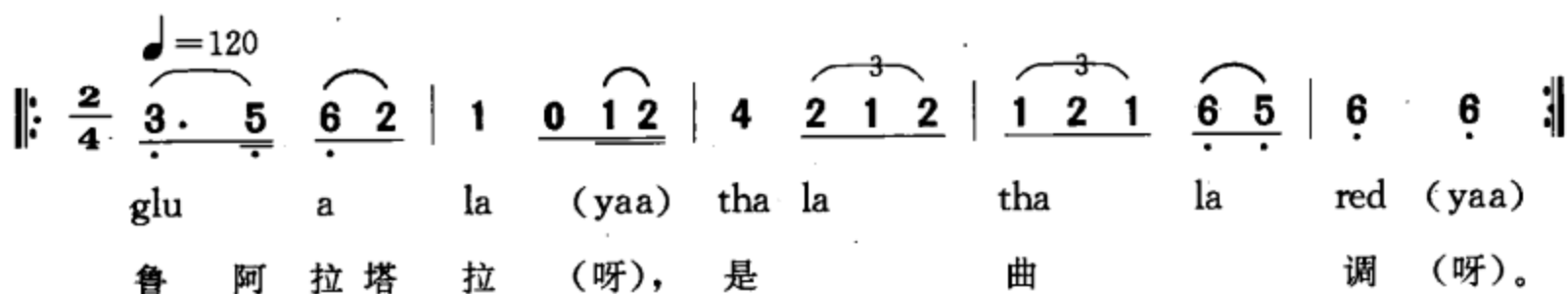


## 助手我同一僵尸

1 = A

(选自《喀岭之战》大臣助手无匹死神唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

塔拉就是歌咏规,  
举腔就是引调法,  
若不识此地方,  
是喀什米尔跑马长平原。  
若不认识我是谁,  
我是大臣助手无匹死神。

那么情形是如此,  
今年岭国先锋队,  
已临克什米尔境,  
鲜血染红黄河水,  
地方遍满死人尸,  
现在若不去上阵,  
助手我同一僵尸。

(王世镇译词 白 曲译配)

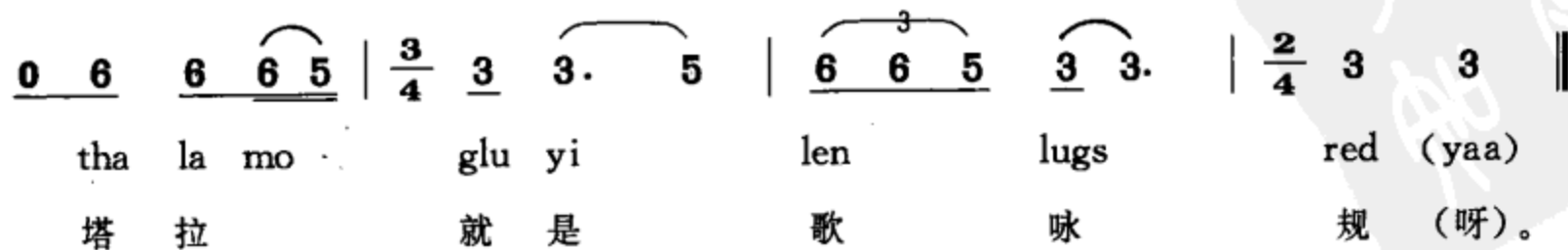
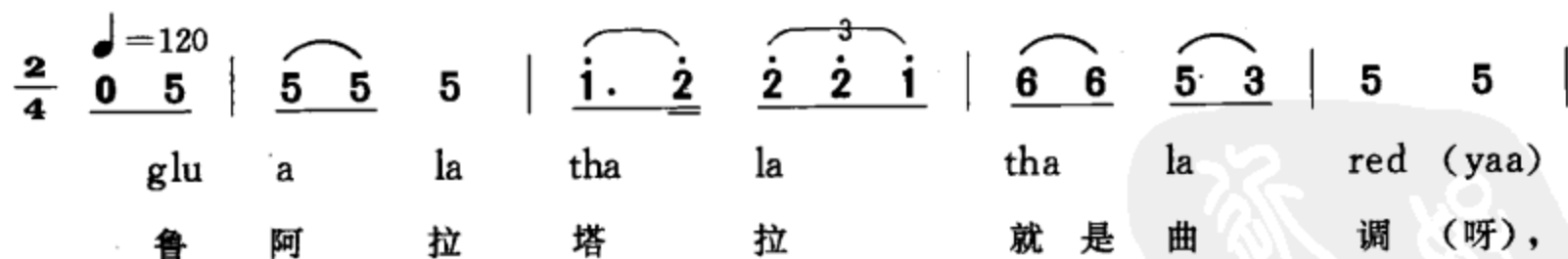
据2002年白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 黄河河湾变血海

1 = D

(选自《降魔》丹玛唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词





附词:

若不认识此地，  
此是白岭国福园，  
若不认识我是谁，  
我是甥甥丹玛王。  
今年形势是严重，  
敌人你名协巴者，

带领十万霍尔兵来岭境，  
绝灭幸福绵羊咩咩声，  
黄河河湾变血海，  
森江珠牡被抢去，  
更将佛塔总管杀，  
为此者是你奸雄协巴，  
黄霍尔所作有谁为。

(王世镇译词 白 曲译配)

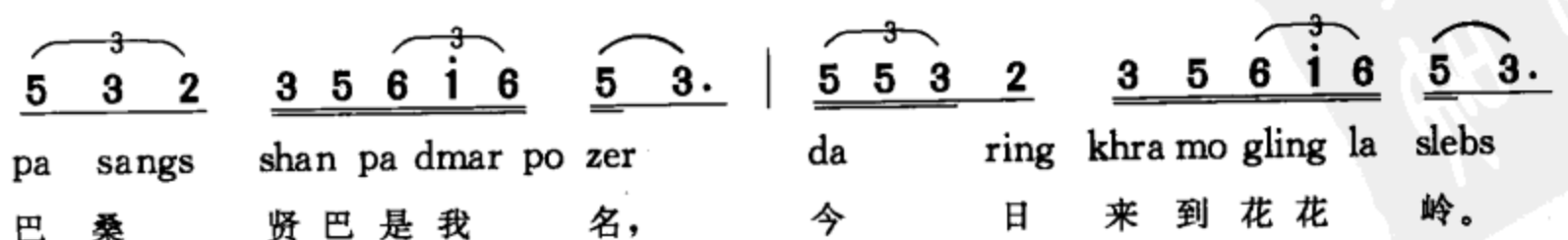
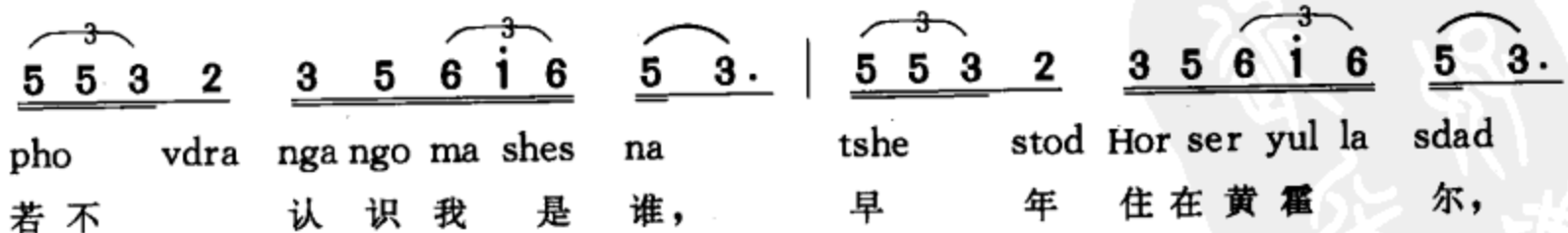
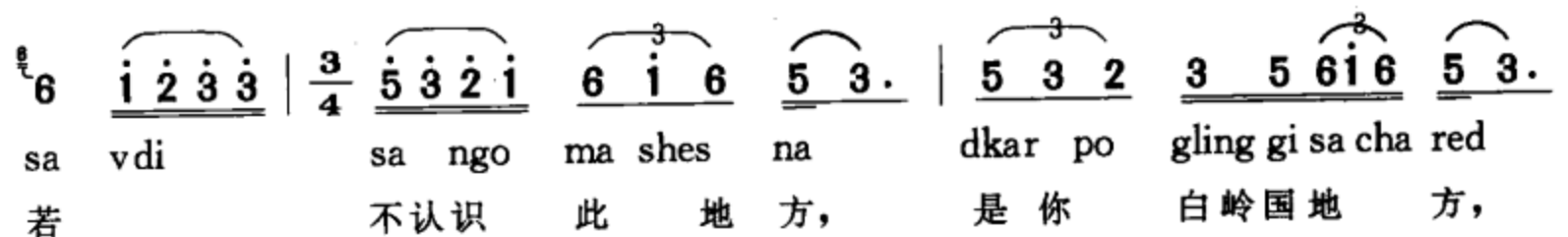
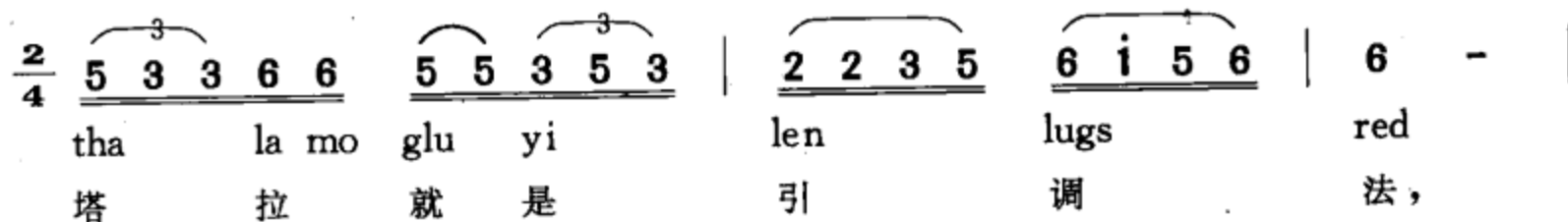
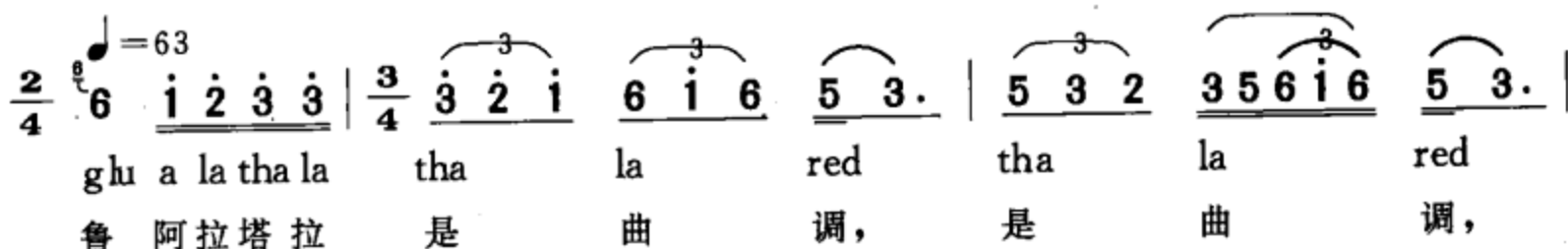
据2002年5月白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 丹玛你又去哪里

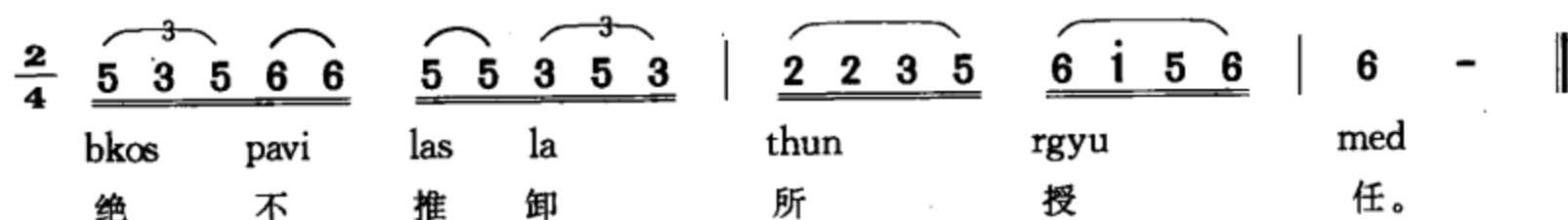
1 = D

(选自《降魔》贤巴唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







附词:

是我巴桑贤巴玛布言，  
 那么听来蓝灰人，  
 你蓝灰丹玛听我言，  
 绝灭幸福绵羊咩咩声，  
 那时你到哪里去？！  
 在唐拉山神雾罩颈，

驱除禅师食子堆，  
 那时丹玛去哪里？！  
 血染黄河水变色，  
 那时丹玛去哪里？！  
 卸下箭予你溜走，  
 手摘花朵珠毛时，  
 丹玛你又去哪里？！

(王世镇译词 白 曲译配)

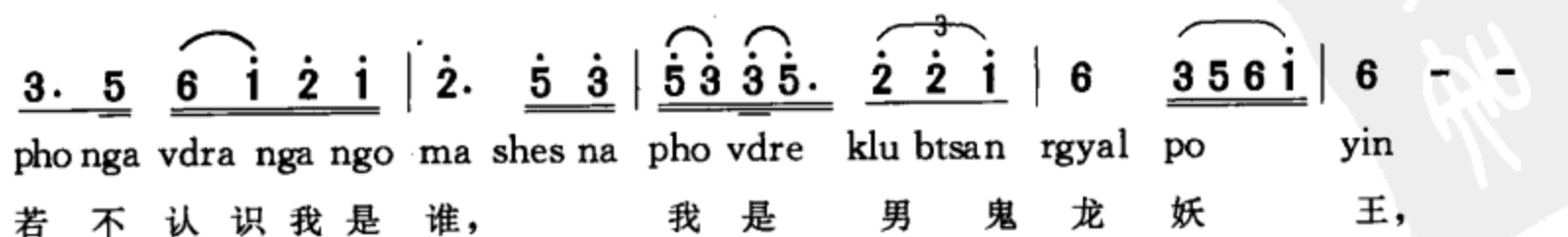
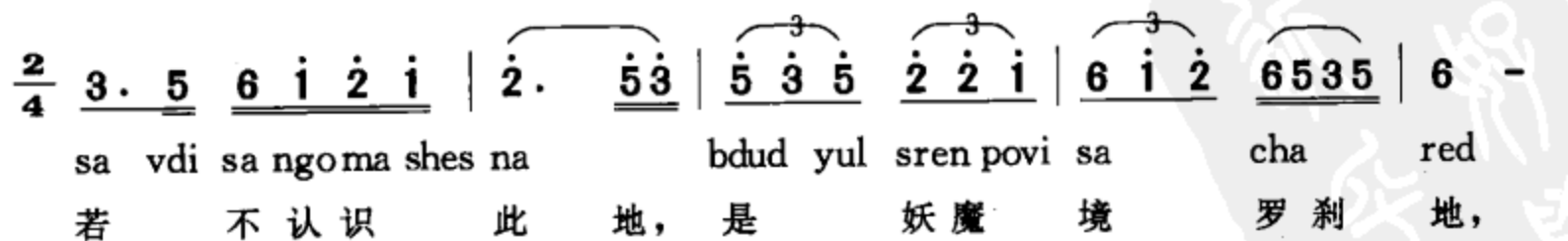
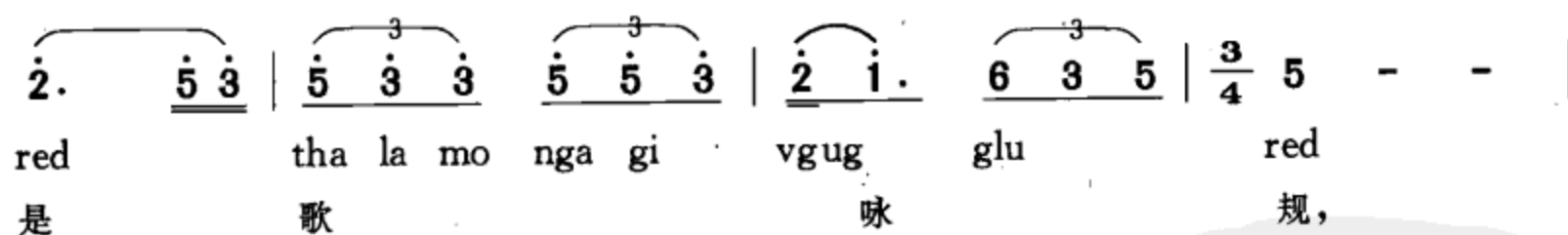
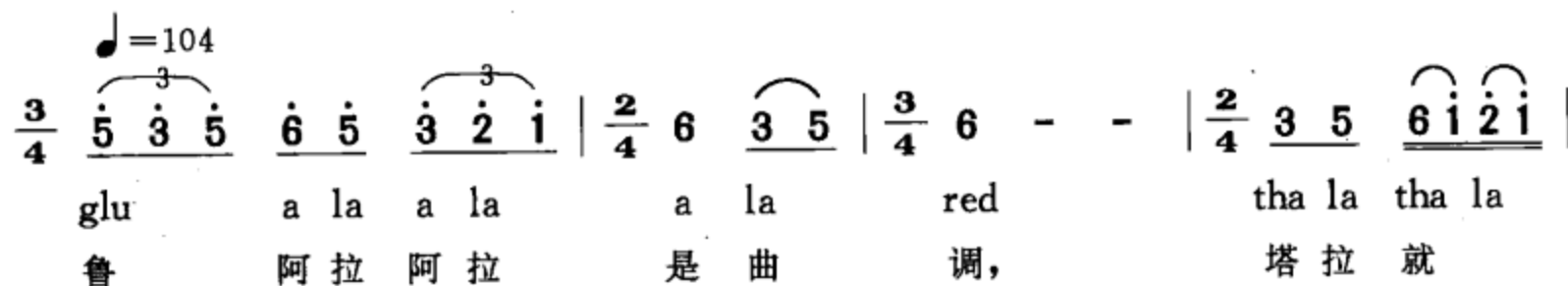
据2002年5月白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

## 我是男鬼龙妖王

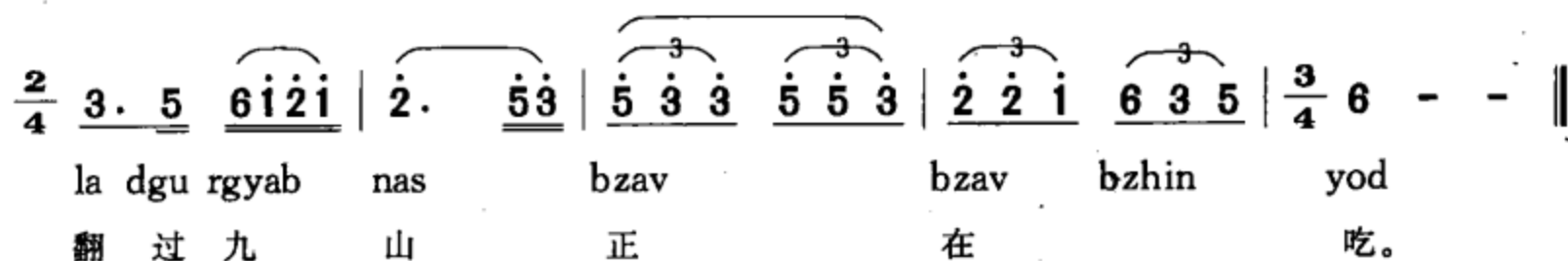
1 =  $\flat$ B

(选自《魔岭之战》妖魔鲁赞唱段)

平措伦珠演唱  
 米玛洛桑记谱  
 旦增平措记词







附词:

跨过九地飞在吃，  
 那么听来有话讲，  
 今年岭国地方中，

有名女梅萨崩吉，  
 (梅公主格萨尔王后十分幸福)，  
 为我龙妖烹茶需要她。

(王世镇译词 白 曲译配)

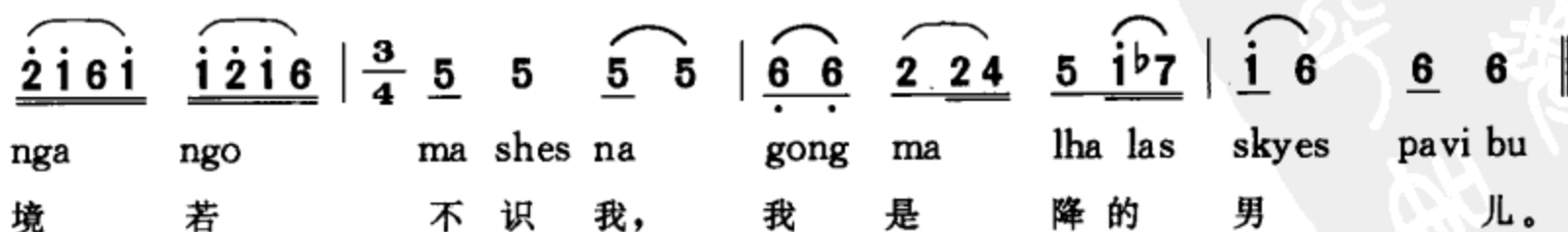
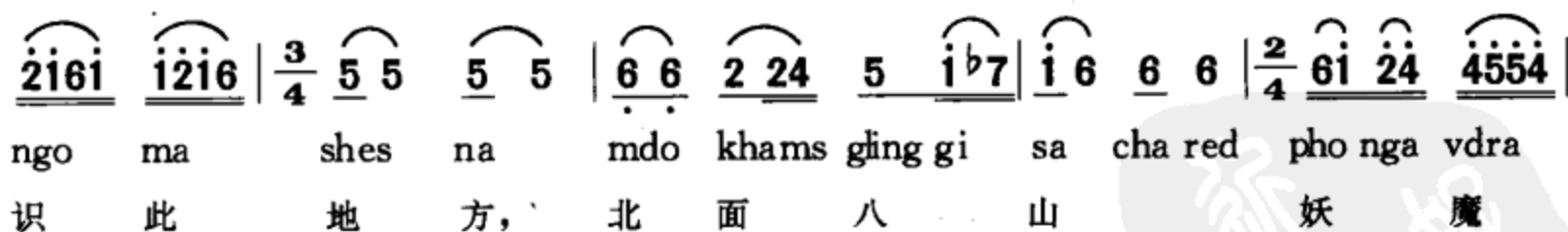
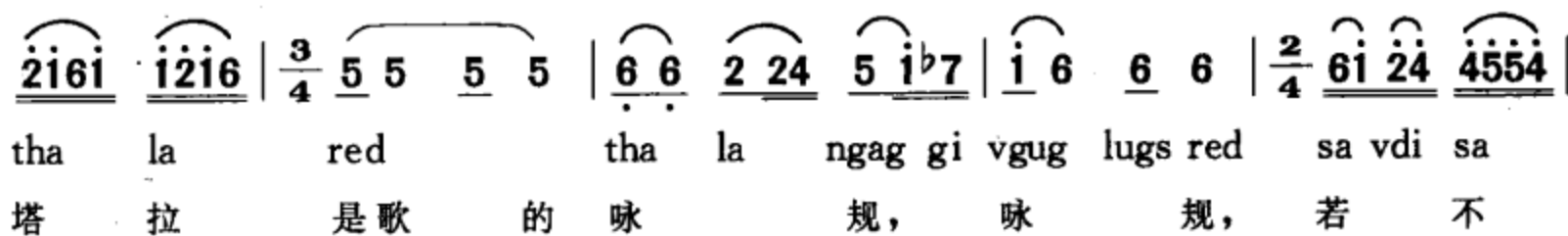
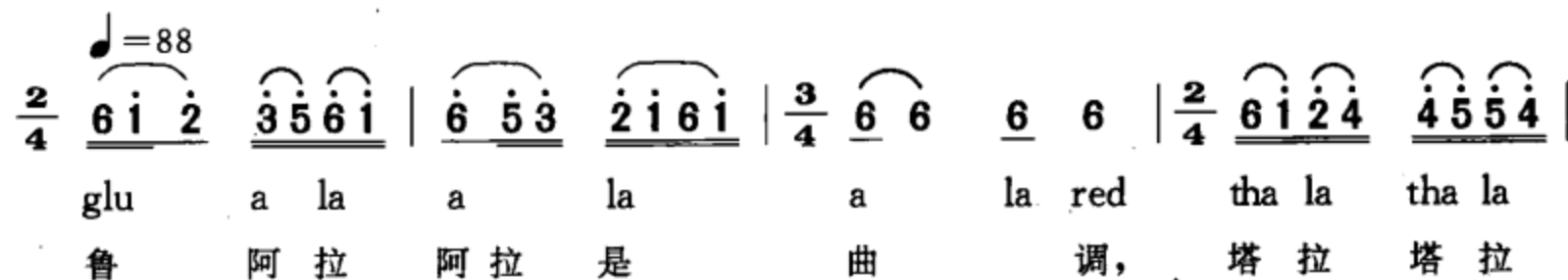
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 我是降的男儿

1 =  $\flat$ B

(选自《魔岭之战》格萨尔唱段)

平措伦珠演唱  
 米玛洛桑记谱  
 旦增平措记词



(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

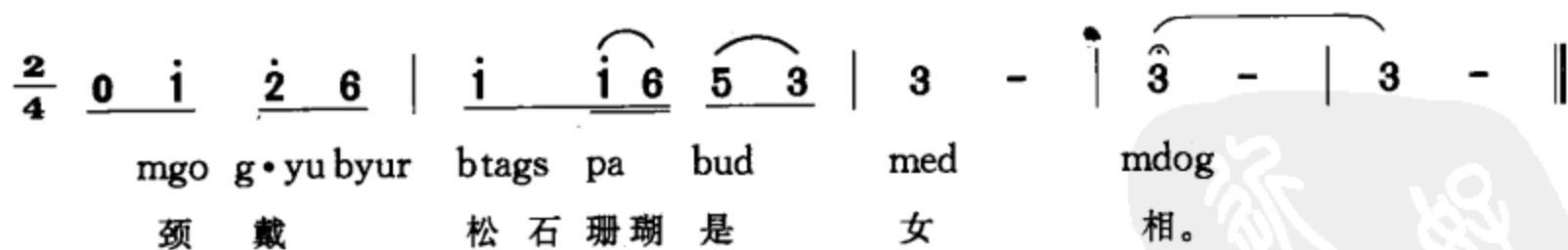
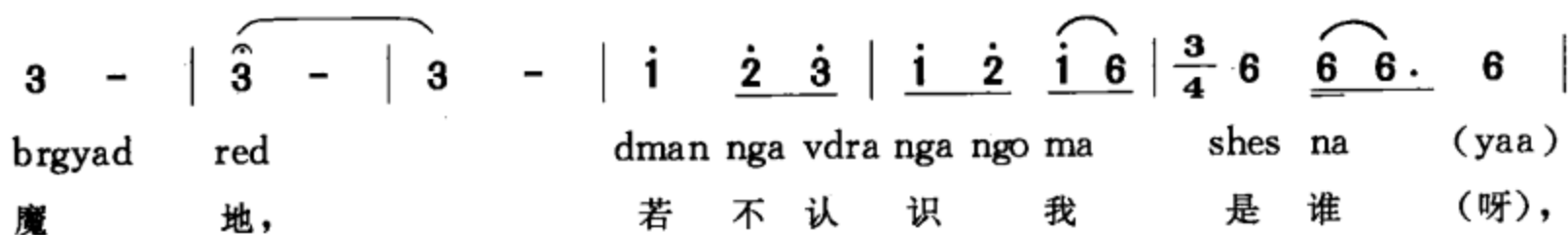
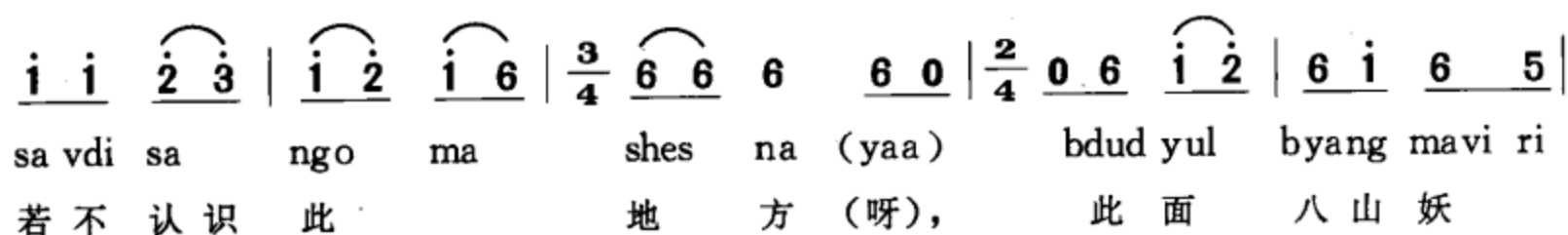
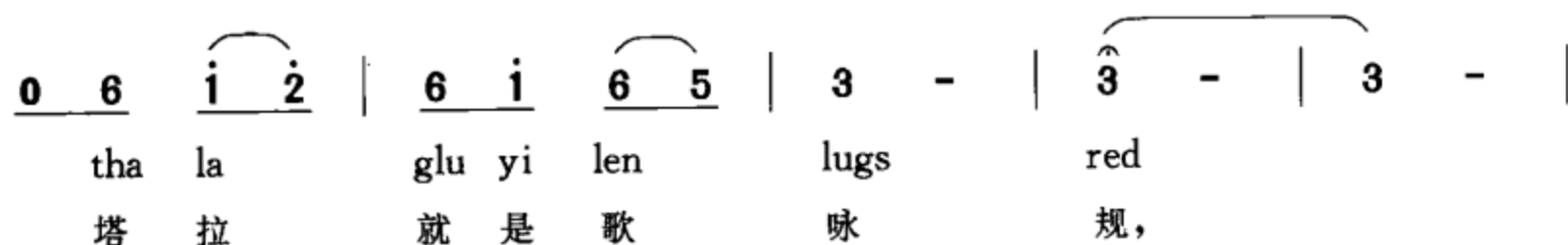
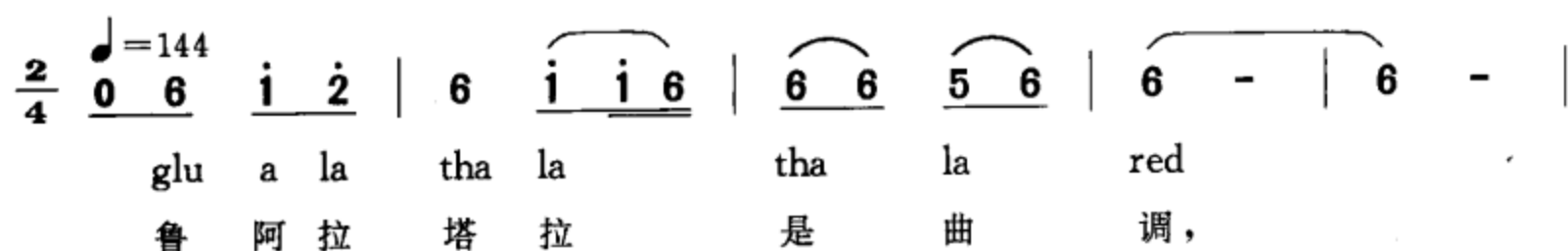


# 说是要来妖魔境

1 = C

(选自《魔岭之战》阿达拉姆唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词：

腰佩三兵我是男子相，今年某月某日时，  
岭国格萨尔王地，说是要来妖魔境。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

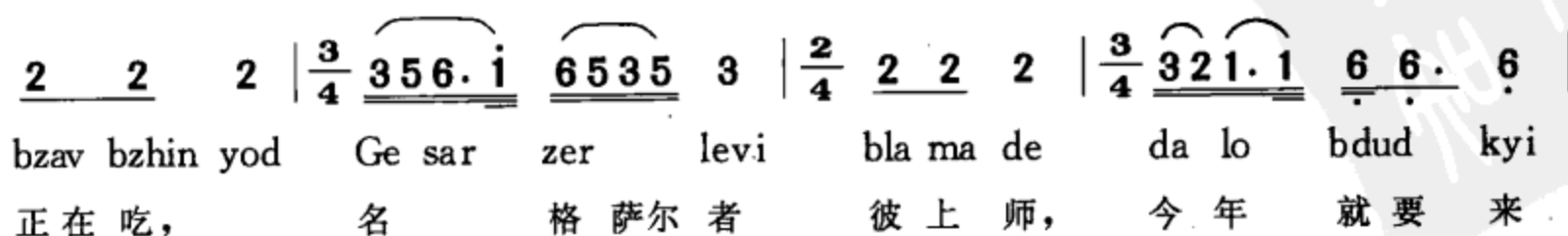
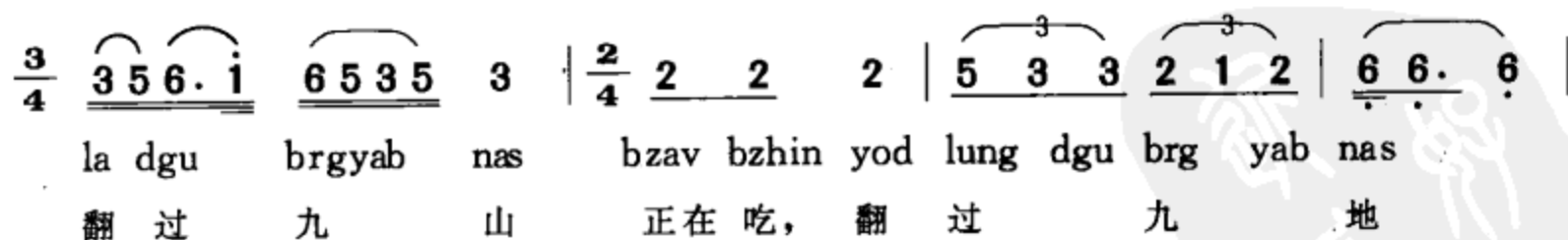
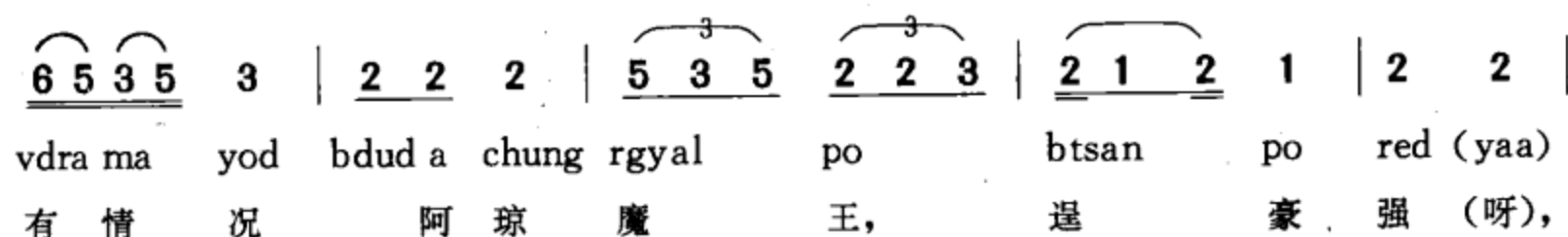
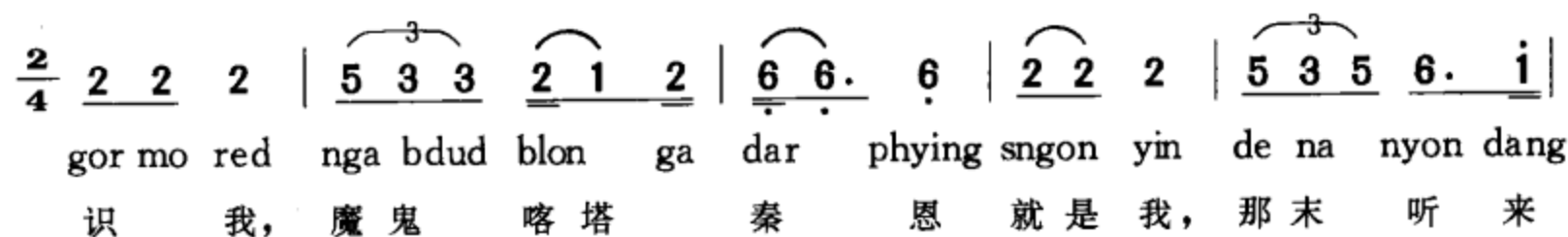
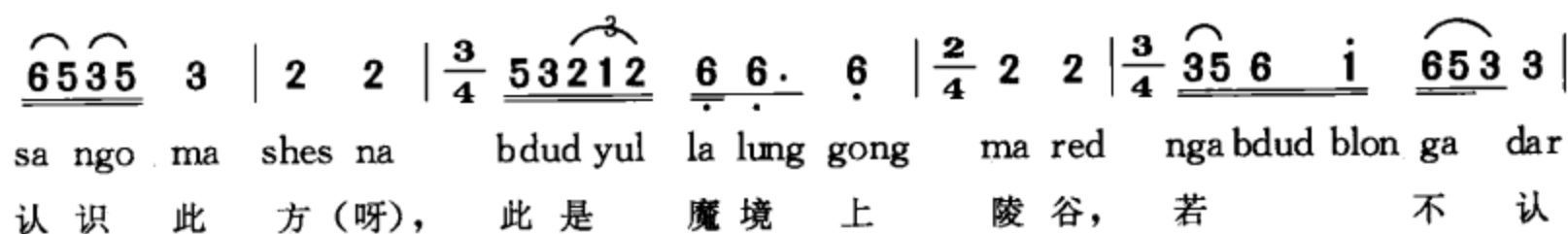
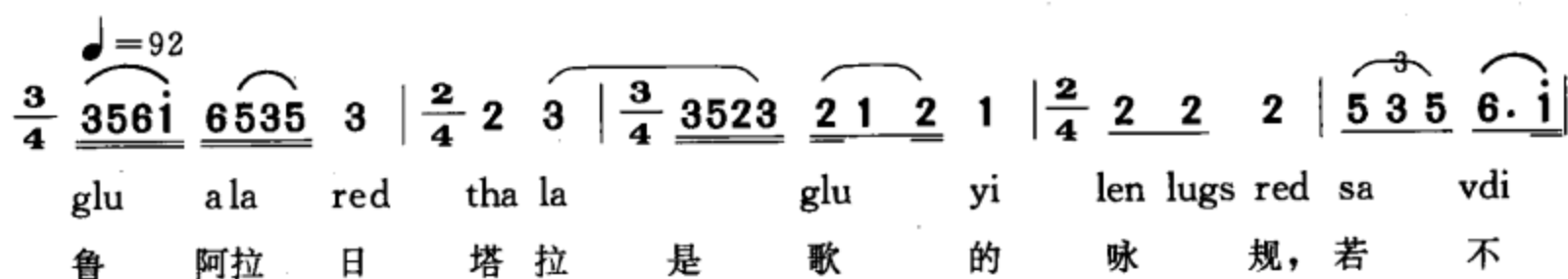


# 要送阿琼魔王到断头台

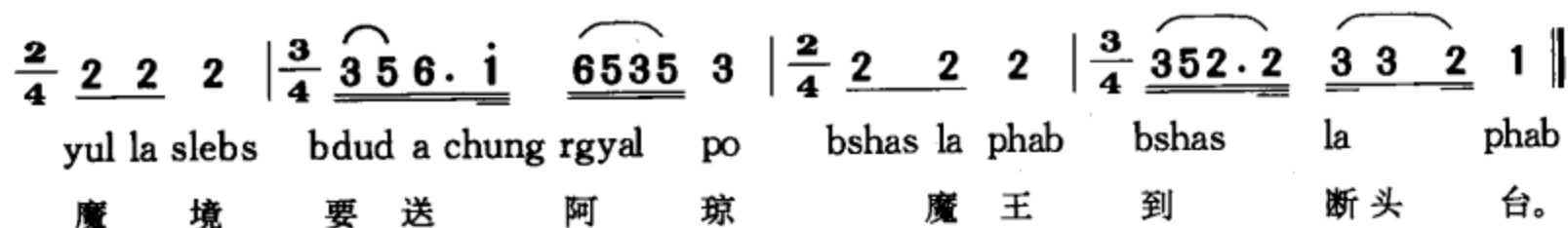
1 = D

(选自《祝古兵器宗》魔臣喀塔秦恩唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







(王世镇译词 白 曲译配)

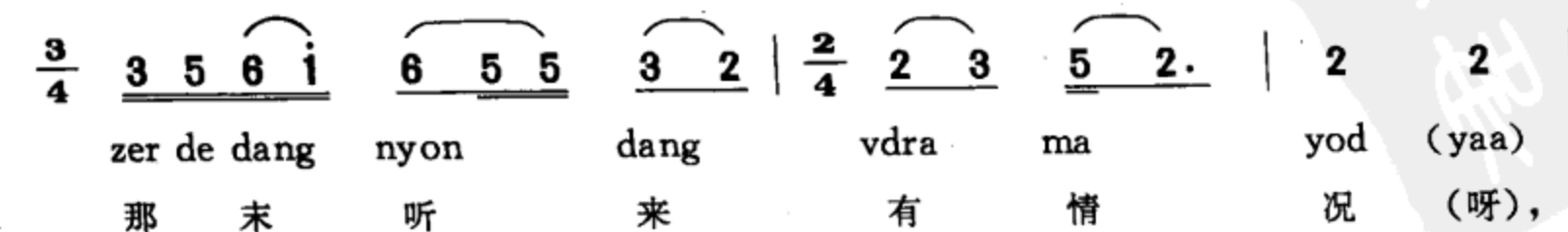
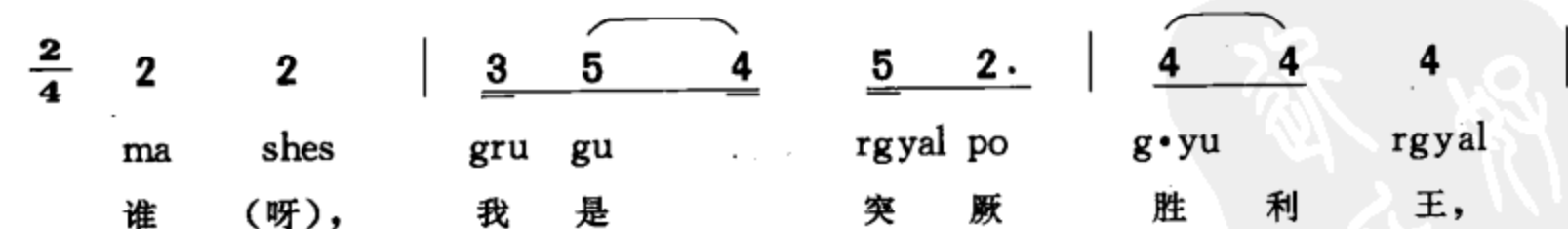
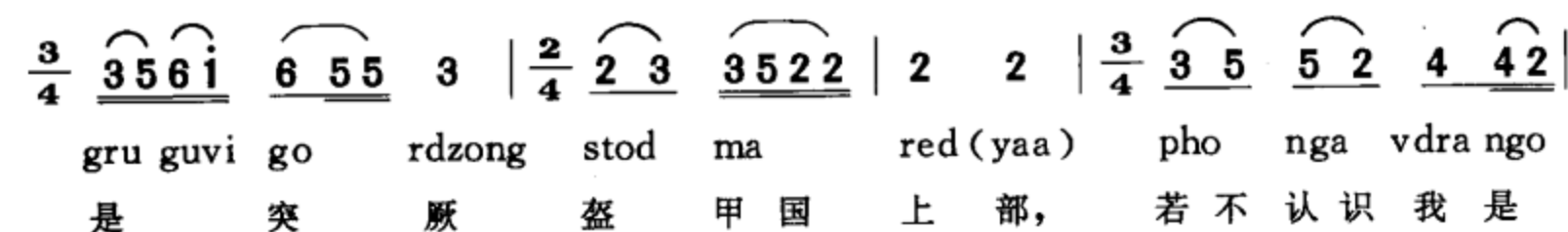
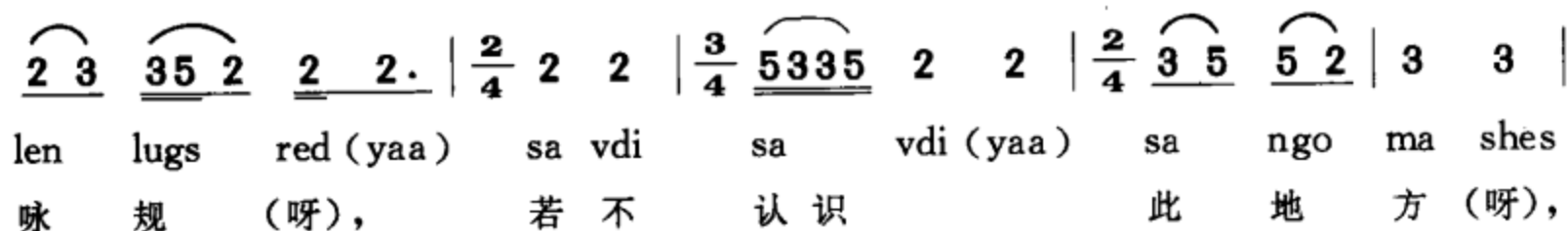
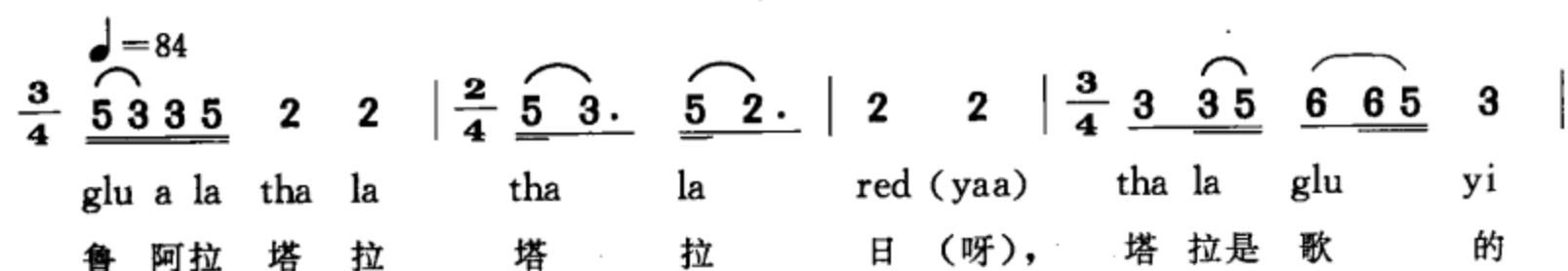
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 我是突厥胜利王

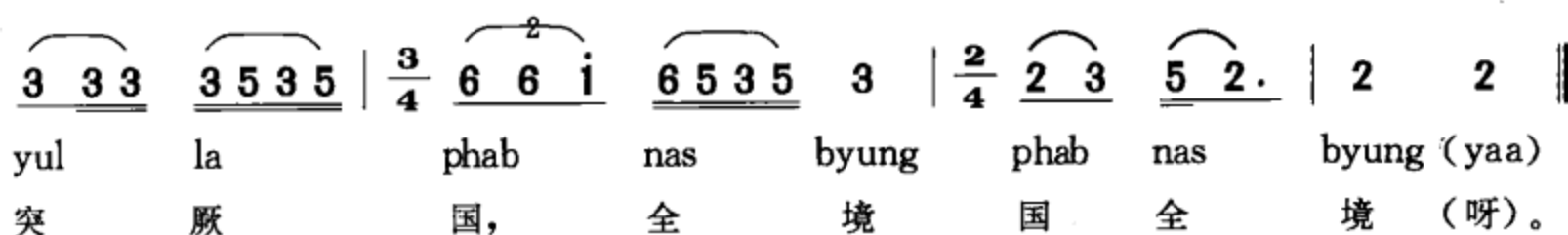
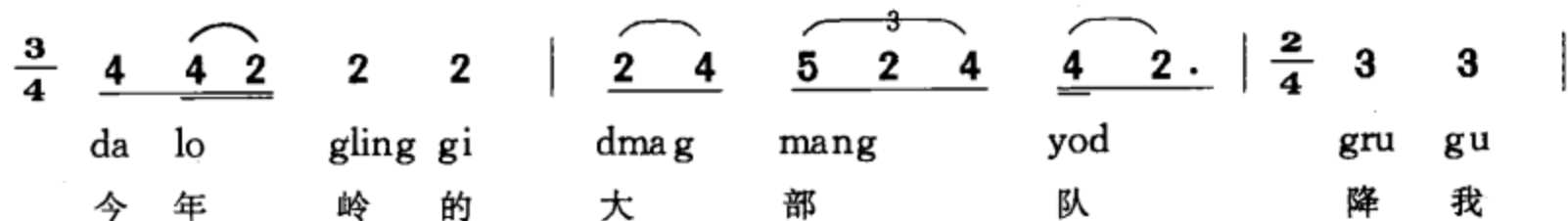
1 = D

(选自《祝古兵器宗》突厥王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







附词:

势如牛群遍平原,  
王我设若不上阵,  
突厥似如僵尸。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 突厥王投降是上策

1 = D

(选自《祝古兵器宗》突厥王后唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(王世镇译词 白 曲译配)

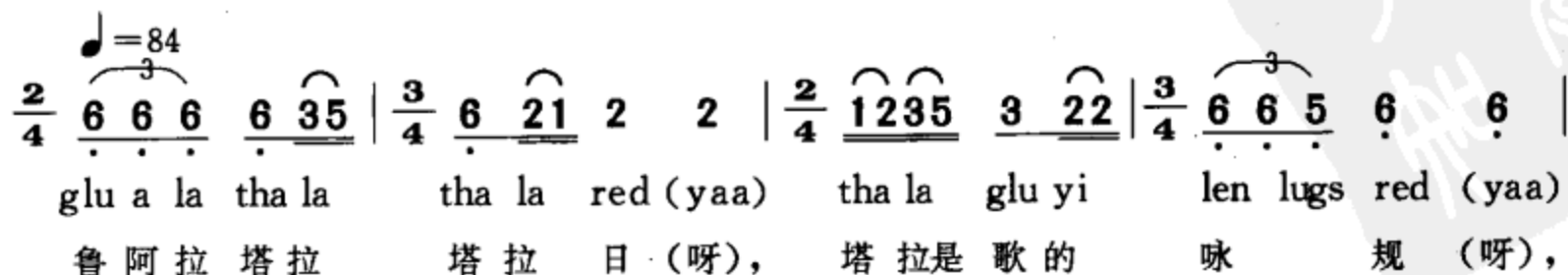
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 今天我要讨血债

1 = G

(选自《祝古兵器宗》大臣恰纳米吉唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词





$\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 2 \ 1}$  | 2 2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$  2 2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{7 \ 2 \ 3 \ 5}$   $\underline{3 \ 2}$  |  
 sa vdi sa ngo ma shes na gru gu (yaa) skya thang  
 若不识地方(呀), 突厥(呀), 中平原,

$\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  6 6 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 2 \ 1}$  | 2 2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$  2 2 |  
 gong ma red (yaa) pho nga ngo ma shes na blon po (yaa)  
 中平原, 若不认识我是谁,

$\frac{2}{4}$   $\underline{7 \ 2 \ 3 \ 5}$  3 2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  6 6 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 2 \ 1}$  | 2 2 2 |  
 blon po bya nag mig gcig zer (yaa) da lo gling dmag vongle red  
 名为独眼乌鸡臣, 今年岭军已逼近,

$\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$   $\underline{2 \ 2}$  2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \ 2 \ 3 \ 5}$   $\underline{3 \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  6 6 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 2 \ 1}$  |  
 gru guvi skya thang bar ma la thang stod ri yis khengs vdra  
 突厥苍苍中平原, 上平原已尸成山(呀), 已尸成

2 2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$  2 2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \ 2 \ 3 \ 5}$   $\underline{3 \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  6 6 ||  
 bzos (yaa) thang smad (yaa) khrag gis khengs vdra bzos (yaa)  
 山(呀), 下平原已血成河(呀)。

(王世镇译词 白曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 平原下部血遍流

1 = G

(选自《祝古兵器宗》赞拉多吉唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\text{♩} = 86$   
 $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 2 \ 1}$  | 2 2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$  2 2 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \ 2 \ 3 \ 5}$   $\underline{3 \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  6 6 ||  
 glu a la tha la tha la red (yaa) tha la glu yi len lugs red (yaa)  
 鲁阿拉塔拉塔拉日(呀), 塔拉是歌的咏规(呀)。



附词:

若不认识此地方，  
是突厥盔甲国上部，  
若不认识我是谁，  
是大臣赞拉多吉，

那末听来有情况，  
今年形势很严重，  
在我突厥领土中，  
平原上部尸遍野，  
平原下部血遍流。

(王世镇译词 白 曲译配)

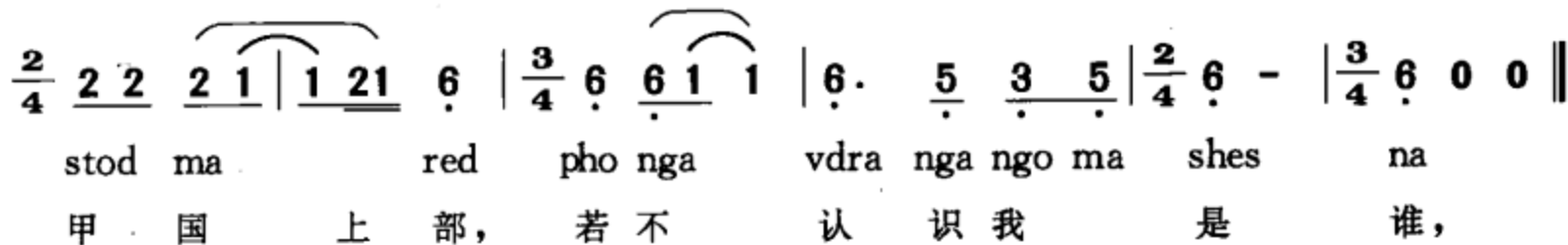
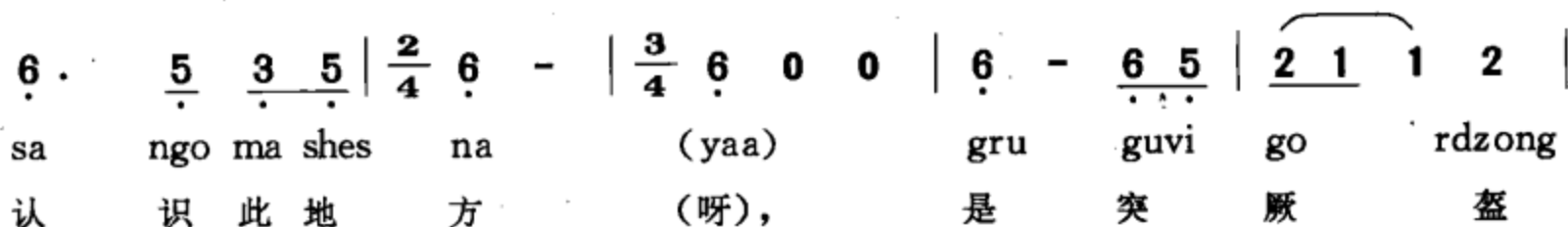
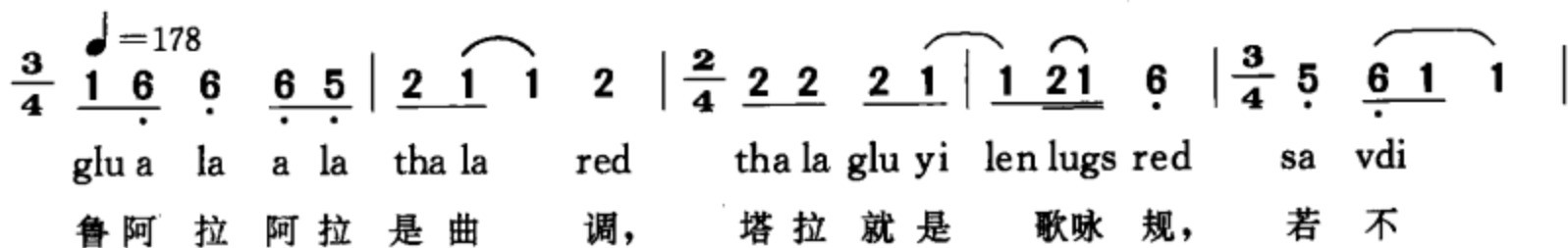
据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

## 是黎首吐蕃的福祉

1 = G

(选自《祝古兵器宗》尼玛让夏唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

是大臣尼玛让夏，  
那末听来有话讲，  
就在今年岁首时，  
岭军进发实厥境。  
上部平原尸遍野，  
下部平原血遍流，  
大臣尼玛让夏我，

思想三六十八遍，  
为虑三七二十一回，  
请尔全体君与臣，  
尤其突厥国王听，  
格萨尔彼顿珠(义成)士，  
是邪恶妖魔的对峙，  
是白净正法的奥摄，  
是黎首吐蕃的福祉。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县归巴村的采风录音记谱。

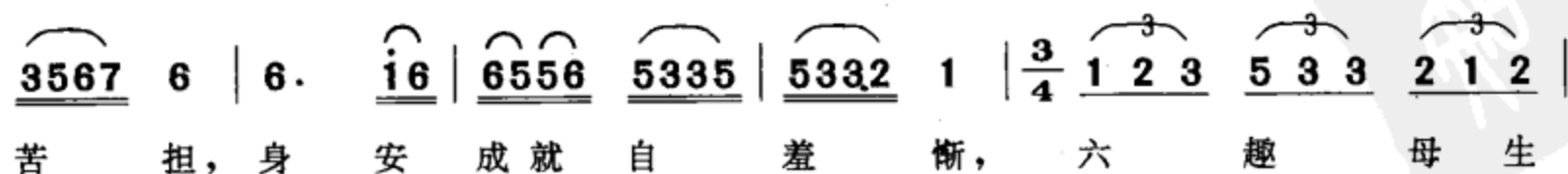
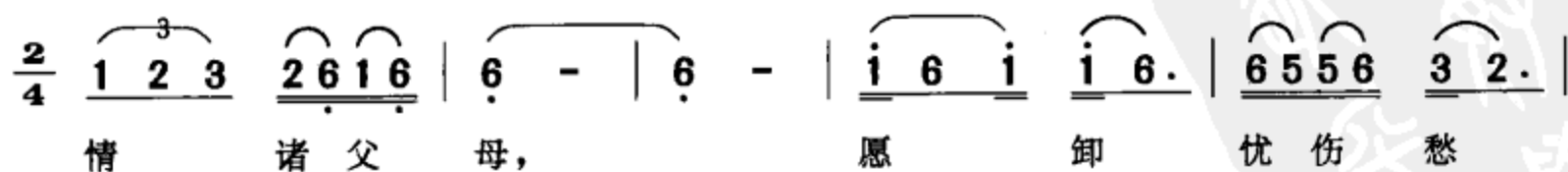
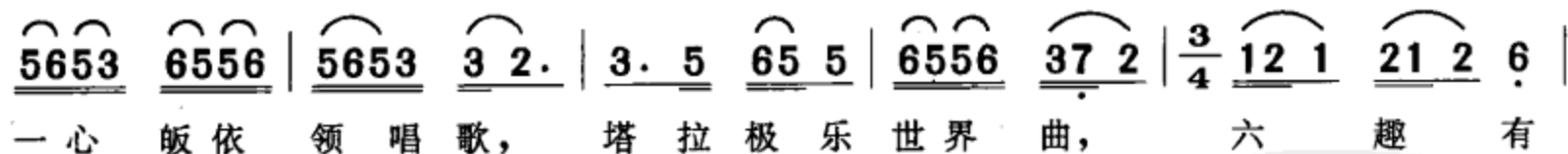
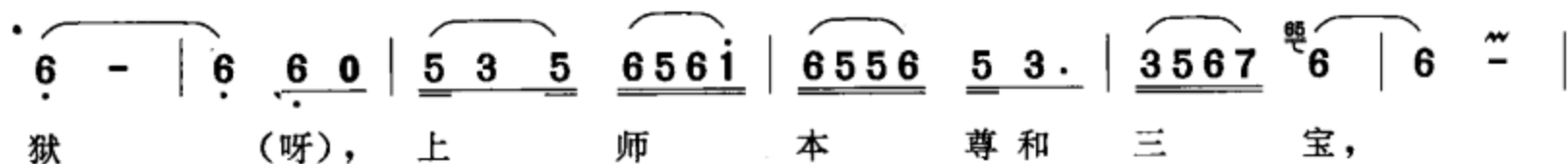
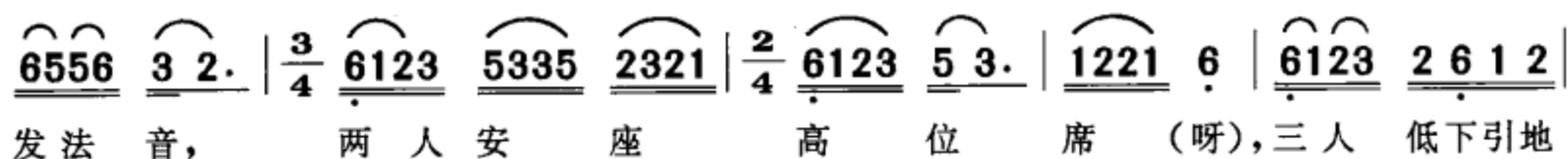
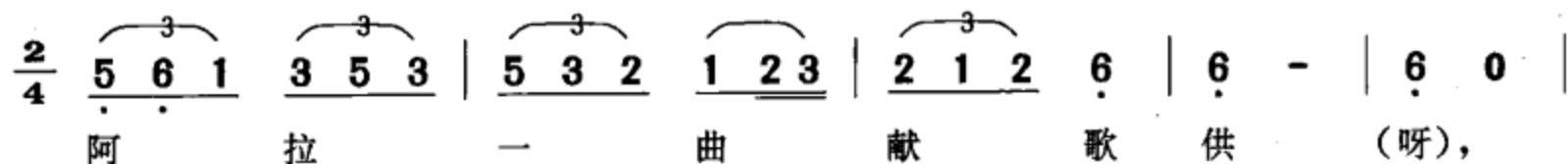
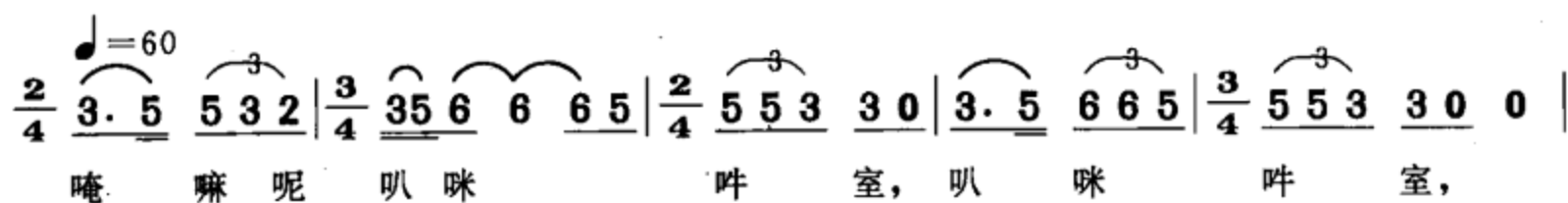


# 空行母之歌

1 =  $\sharp C$

(选自《炯岭》空行母唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{1\ 1\ 3}$   $\overset{3}{2\ 1\ 1}$  |  $\overset{3}{2\ 1\ 6}$   $\underset{\cdot}{6}$  |  $\overset{3}{1\ 1\ 2}$   $\overset{3}{2\ 1\ 1\ 6}$  |  $\underset{\cdot}{6}$  - |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\ 5\ 6}$  |  $\overset{3}{6\ 5\ 5\ 6}$   $\overset{3}{3\ 2\cdot}$  |

血 肉 躯 (呀) 血 肉 躯, 当 初 受 生 此 身 时

$\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{6}$  - |  $\overset{3}{6\ 5\ 5\ 6}$   $\overset{3}{i\cdot\ 6}$  |  $\overset{3}{5\ 6\ 5\ 3\ 5}$   $\overset{3}{3\ 2\cdot}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\cdot\ 5}$  |

此 身 时, 初 业 所 积 此 躯 体 成 长

$\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2\ \vee\ 1}$  |  $\overset{3}{6\ 1\ 2\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5\ 3}$  |  $\overset{3}{2\ 3\ 2\ 1}$   $\overset{3}{2\ 1\ 3}$  |  $\overset{3}{6\ 1\ 2\ 3}$   $\overset{3}{2\ 6\ 1}$  |  $\frac{3}{4}\ \underset{\cdot}{6}$  - - |

健 壮 体 态 美, 是 宿 清 规 之 异 熟,

$\overset{3}{i\ 6\ 6\ i}$   $\underset{\cdot}{6}\ \underset{\cdot}{6}$   $\overset{3}{6\ 5\ 6}$  |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{6\ 5\ 5\ 6\ 5}$   $\overset{3}{3\ 2\cdot}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{6}$   $\approx$  |  $\overset{3}{6\ i\ 6\ i}$   $\overset{3}{i\ 6\ 6\ i}$  |

西 牛 货 洲 受 用 丰 受 用 丰, 彼 非

$\overset{3}{i\ 6\ 6\ 6}$   $\overset{3}{5\ 3\cdot}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{5\ 3\ 3\ 5}$   $\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2}$  |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{1\ 2\ 3\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5}$  |  $\overset{3}{5\ 3\ 3\ 5\ 3}$   $\overset{3}{2\ 1\ 3}$  |  $\overset{3}{6\ 1\ 2\ 3}$   $\overset{3}{2\ 6\ i}$  |

财 物 皆 富 是, 是 宿 布 施 之 异

$\frac{3}{4}\ \underset{\cdot}{6}$  - - |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\ 6\ 5}$  |  $\overset{3}{6\ 5\ 5\ 6}$   $\overset{3}{3\ 2\cdot}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{6}$  - |

熟, 南 贍 布 洲 教 规 净,

$\overset{3}{i\ 6}$   $\overset{3}{6\ i\ 5\ 6}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{5\ 6\ 5\ 5}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{3}$   $\underset{\cdot}{3}\ \underset{\cdot}{0}$  |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\ 6\ 5}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{3}$   $\overset{3}{7\ 2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{5\ 3\ 5}$   $\overset{3}{2\ 3\ 2\ 2}$   $\overset{3}{2\ \vee\ 5}$  |

彼 非 教 规 最 迫 切, 已 发 真 诚 心 誓 愿, 受 得 人 生

$\frac{2}{4}\ \overset{3}{6\ 1\ 2\ 3}$   $\overset{3}{2\ 6\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}\ \underset{\cdot}{6}$  - - |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\ 6\ 5}$  |  $\overset{3}{6\ 5\ 5\ 6\ 5}$   $\overset{3}{3\ 2\cdot}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6}$  |

故 聪 慧, 是 心 清 净 之 异 熟,

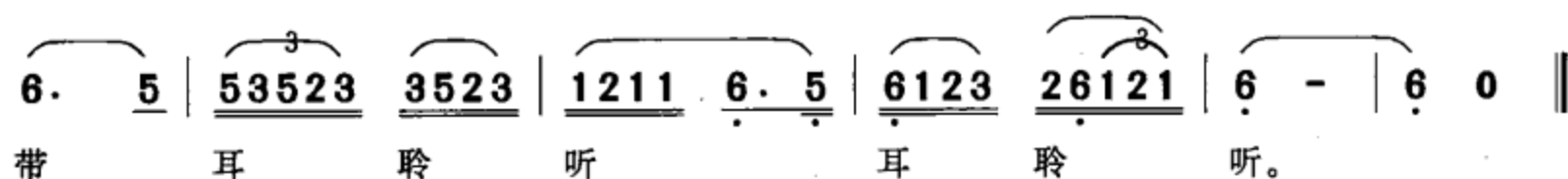
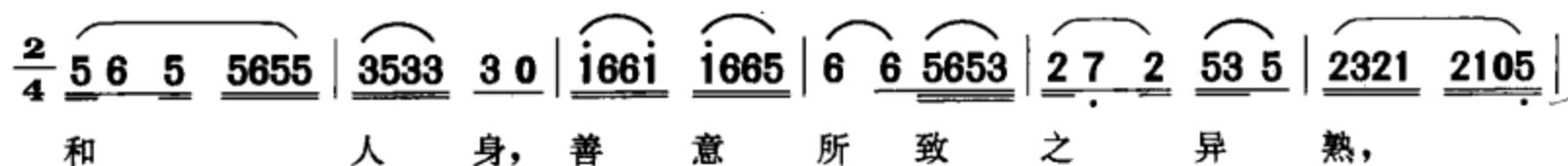
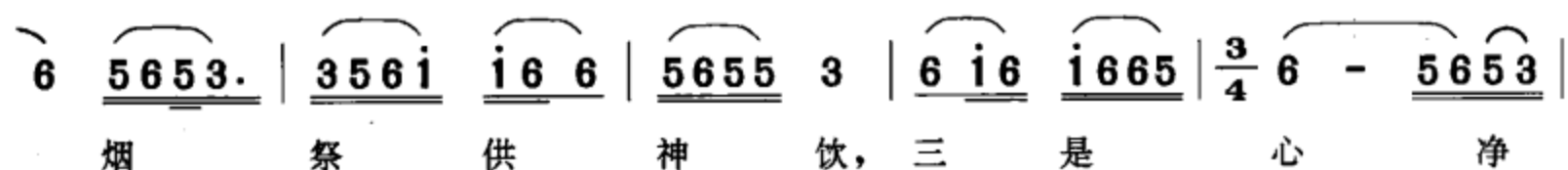
$\underset{\cdot}{6}$   $\approx$  |  $\overset{3}{6\ i\ 5\ 6}$   $\overset{3}{5\ 3\cdot}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 6\ 7}$   $\overset{3}{6\ 6\ 5}$  |  $\overset{3}{3\ 5\ 2\ 3\ 2}$   $\overset{3}{2\ 7\cdot}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{7\ 7\ 2}$   $\overset{3}{3\ 3\ 7\ 2\ 3}$   $\overset{3}{2\ 7\cdot}$  |

北 俱 卢 洲 财 力 大, 比 非 贪 著

$\frac{2}{4}\ \overset{3}{2\ 6\ 7\ 3}$   $\overset{3}{5\ 2\ 3\ 2}$  |  $\overset{3}{2\ 7\ 7\ 2}$   $\overset{3}{6\ 6}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{7\ 2\ 3}$   $\overset{3}{2\ 7\ 7\ 2}$   $\underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{6}$  - - |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\ 5\ 6\ 6}$  |

有 轮 回, 一 是 财 神 成 就 大, 二 是





附词：

心当落于广行座，  
业若不为众生利，  
利生事业怎会有，  
南瞻布洲地方中，  
不兴旺业有三种，  
太阳落后不再（生）升，  
广大苍穹不变白，  
手掌无法拦大水，

天摇地动有三种，  
不可能事成可能，  
世间男女交媾事，  
鸟类和人无关系，  
野兽和猿无关系，  
鸟人二者的结合，  
是妖怪魔鬼活鬼，  
此三鬼怪附人体。

（王世镇译词 楚 多译配）

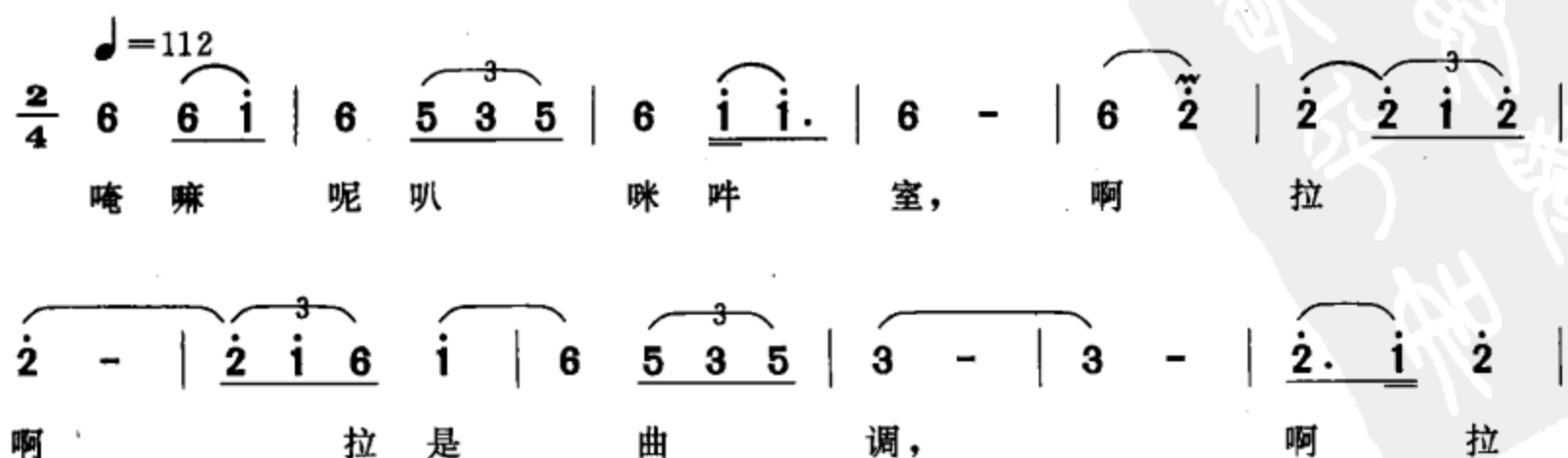
据2002年白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 白净心中未念起

1 =  $\flat$ A

（选自《炯岭》格萨尔唱段）

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\dot{2}$   $\dot{4}$  |  $\dot{4}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 6  $\underline{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 0 0 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  
 就 是 正 法 要, 塔 拉

$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$  5  $\underline{5\ 4}$  0 |  $\frac{2}{4}$  5  $\underline{2\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{4\ 5}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  |  
 塔 拉 是 曲 调, 塔 拉 就 是

$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ \dot{1}}$   $\underline{\dot{6}\ \dot{1}}$  | 6 - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ \dot{1}}$   $\underline{\dot{6}\ \dot{1}}$  0 |  $\frac{2}{4}$  4  $\underline{4\ 2}$  | 2 - | 2 - |  
 精 要 义, 礼 赞 精 要 义,

$\dot{2}$   $\underline{4\ 5}$  |  $\underline{4\ 2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\underline{4\ 5}$  |  
 礼 赞 供 养 至 上 神, 肩 头

$\underline{4\ 2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  | 5  $\underline{5\ 4}$  | 0  $\underline{5\ 4}$  |  $\frac{3}{4}$  2 -  $\underline{4\ 5}$  |  
 皈 依 守 舍 神 业 神,

$\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\underline{5\ 4\ 2\ 4}$   $\dot{2}$  0 |  $\frac{2}{4}$  6  $\underline{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 3 - | 3 - |  
 生 神 种 姓 神, 财 神

$\dot{2}$   $\underline{4\ 5}$  |  $\dot{2}$   $\dot{6}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$  5  $\underline{5\ 4}$  0 |  $\frac{2}{4}$  5  $\underline{2\ 2}$  |  
 藏 主 地 方 神, 和 施 悉

$\underline{4\ 5\ 6}$  |  $\dot{2}$   $\underline{2\ \dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 6  $\underline{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  |  
 地 方 神, 供 养 三 十 三

$\underline{3\ 5\ 6}$  | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\underline{2\ 5}$  |  $\underline{3\ 3}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}}$  | 6  $\underline{5\ 3\ 5}$  |  
 天 中, 充 满 虚 空 众

$\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3\ 1}$  2 0 |  $\dot{2}$   $\underline{2\ 4}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}}$  | 6  $\dot{2}$  |  $\underline{\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 3\ 5}$  |  
 神 兵, 供 养 须 弥 山 宫



3 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  | 6  $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |  
 中， 无 敌 助 手、 诸 战 神，

$\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 5}$  | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\overset{3}{\underline{\dot{2}\ \dot{1}\ \dot{2}}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
 供 养 三 十 三 璉 城， 此 中

6  $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  | 3 6  $\underline{5}$  | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\overset{3}{\dot{1}\ 6\ \dot{1}}$  |  
 悉 地 祥 龙 兵， 今 日 所 请

6  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{2}\ \dot{5}}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  6 | 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  
 诸 神 众， 请 专 心 作 王

$\frac{3}{4}$  5 3 0 |  $\underline{3\ 1}$  2 - |  $\frac{2}{4}$  5 6 |  $\dot{2}$   $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  
 助 手， 助 手 是 白 岭

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  6  $\overset{3}{\dot{1}\ 6\ 5}$  | 6 - | 6 - |  $\underline{\dot{2}\ \dot{2}}$   $\dot{4}\ \dot{5}$  |  $\dot{2}$  6  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6 5 |  
 部 的 公 益， 不 可 能 事 成

$\underline{4\ 5}$  4 |  $\dot{2}$   $\underline{\dot{2}\ \dot{5}}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  | 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 5 4 | 6  $\underline{6\ \dot{2}}$  |  
 可 能， 头 上 双 耳 从 未 闻， 白 净

$\dot{2}$  6 |  $\overset{3}{6\ 3\ 5}$  3 | 2 - |  $\underline{3\ 5}$  2 |  $\underline{3\ 5}$   $\overset{3}{6\ \dot{2}\ \dot{2}}$  |  
 心 中 未 念 起， 说 是 往

$\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\overset{3}{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}$  6 | 6 3  $\overset{3}{3\ 3\ 5}$  | 6 - | 6 6 0 ||  
 昔 日 以 前。

附词：

水草岩山和森林，  
 自打生出日以来，  
 不兴盛业却盛行，  
 西藏高原地方中，

生身虽然不知耻，  
 有身本当有羞耻，  
 男人心中起我慢，



女人心中充满苦，  
少女伴侣是怨敌，  
情欲是彼雏小鸟，  
地在格中部落界，  
是上琼布之牧区，  
喝日部落的地方，  
居民大名谓六枝，  
首领大名是马鸡，  
纳茹巴茹是臣名，  
黄翼金源有石丘，  
此地范围内形成，

乌王金翅乌大巢，  
有名琼宗（鹏寨）约百座，  
乌王大鹏的官员，  
名叫妖魔黑鹏魔，  
总会要统治三界，  
上自天堂界以下，  
下至龙境域以上，  
世间形成的人间，  
疾病灾荒皆掌管，  
凶兆魔障和麻疯，  
悉皆汇聚彼乌鬼。

（王世镇译词 楚 多译配）

据2002年白曲于拉萨采风录音记谱。

## 唱首高广响亮歌

（选自《炯岭》总管唱段）

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C

$\text{♩} = 58$

$\frac{3}{4}$  5. 6 35 3 27 |  $\frac{2}{4}$  6 5 6  $\dot{1}$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 - 5 |  $\frac{2}{4}$  5. 6  $\dot{1}$  2 |  $\dot{1}$  6 3 3 |

俺 嘛 呢 叭 咪 吽 室， 阿 拉 塔 拉

$\frac{2}{4}$  2 3 7 7 2 7 | 7 - | 7 - | 6 5 6  $\dot{1}$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 - 5 |

是 曲 调， 塔 拉 就 是

$\frac{2}{4}$  5 6  $\dot{1}$  2  $\dot{1}$  6 5 6 |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  0 | 6 5 5 6  $\dot{1}$  2 |  $\dot{1}$  6 6  $\dot{1}$  5 6 5 3 |

歌 咏 规， 阿 妈

3 37 7273 | 3227 67 6 | 72356 6556 | 3 272 7 | 72353 3 |

太 阳， 本 是 大 恩 的 根 本，大恩 的

$\frac{3}{4}$  3 3 - |  $\frac{2}{4}$  6 5 5 6  $\dot{1}$  2 |  $\dot{1}$  6 5 6  $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  0 | 5. 6  $\dot{1}$  2 |

根 本 若 无 阿 妈 则 无 生， 恩 爱



$\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{2}\dot{7}\dot{2}$   $\dot{7}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{7}\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}\dot{1}\dot{2}$   $\dot{1}\dot{6}$  |  
 养 育 能 求 谁, 能 求 谁 上 师

$\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{5}$  |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - |  $\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
 本, 是 恩 德 本, 是 诸

$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{7}$   $\dot{7}\dot{2}\dot{7}$   $\dot{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}\dot{7}$   $\dot{7}$   $\dot{7}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}\dot{7}\dot{6}\dot{2}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{2}$  |  $\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{1}$   $\dot{6}$  |  
 众 生 之 命 根, 是 命 根 太 阳 本 是 暖 根 源,

$\dot{6}\dot{7}\dot{6}\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{3}\dot{\sharp}4\dot{3}\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}\dot{7}\dot{1}$  |  $\dot{6}\dot{1}\dot{6}4$   $\dot{5}$  |  $\dot{2}4\dot{5}\dot{6}\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$  |  
 是 暖 根 源 若 无 日 恩 无 温

$\dot{5}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{0}$  |  $\dot{1}\dot{1}\dot{6}\dot{1}\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{3}\dot{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{2}$   $\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{6}\dot{1}$  |  
 暖, 我 此 生 状 自 生 来, 自 生

$\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{0}$  |  $\dot{2}$   $\dot{5}\dot{5}4$   $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{2}$  |  $\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{6}\dot{1}\dot{6}\dot{2}\dot{1}\dot{2}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}4\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{2}$   $\dot{1}\dot{1}\dot{6}\dot{6}\dot{1}$  |  
 来 成 为 血 肉 之 蕴 身, 血 肉 之 蕴 身 同 胞 培 养

$\dot{6}\dot{5}\dot{6}$   $\dot{5}4\dot{2}$  |  $\dot{2}4\dot{5}\dot{5}\dot{1}$   $\dot{6}\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{5}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}\dot{1}\dot{2}$   $\dot{1}\dot{6}$  |  $\dot{6}\dot{6}\dot{1}\dot{2}\dot{3}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{2}$  |  
 办 吃 穿, 办 吃 穿 咏 歌, 一 曲 碧 空

$\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{0}$  |  $\dot{1}\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{7}\dot{1}\dot{2}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{2}4\dot{5}\dot{5}\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{0}$  ||  
 歌, 唱 首 高 广 响 亮 歌。

# 附词:

供赞神灵和三宝,  
 一是法加被悉地,  
 二是此上皈依处,  
 三是食物一应齐,  
 恒常无尽全赐予,  
 以三供养献赞歌,  
 祈请怙主垂观照,  
 分辨善恶和真假,  
 业与烦恼和痛苦,

无知无明错误业,  
 虚空八福轮以下,  
 大地八瓣莲花上,  
 中间寰宇人世间,  
 生物土虫和石虫,  
 肉草食兽和畜生,  
 死于寒暑与疾病,  
 皆受种种轮回苦,  
 此等皆是宿业果。

(王世镇译词 楚 多译配)

据2002年白曲于拉萨的采风录音记谱。

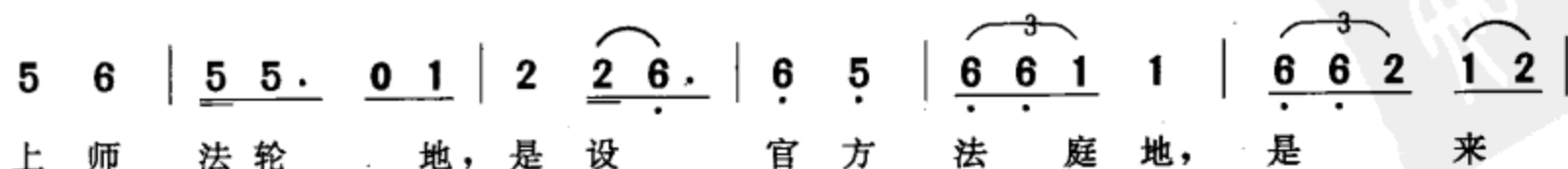
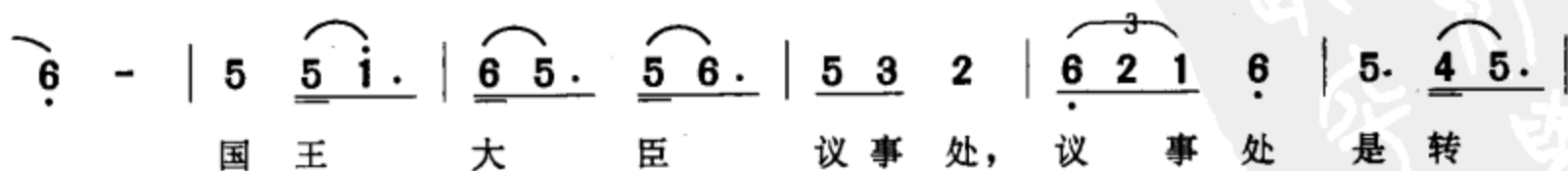
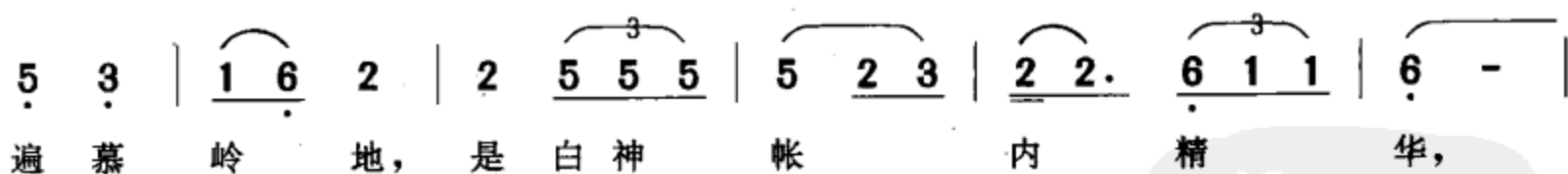
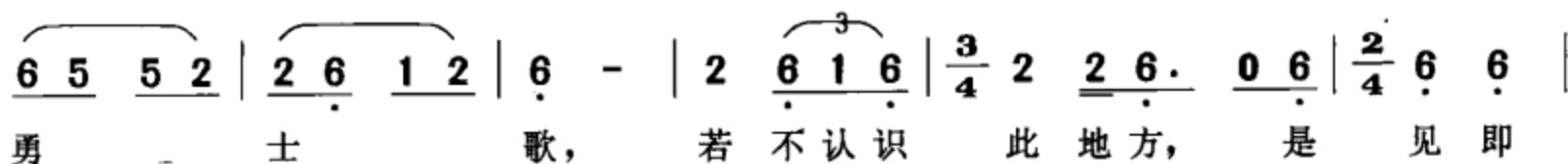
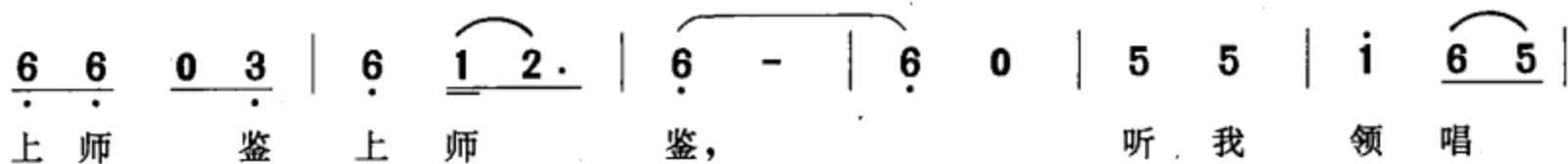
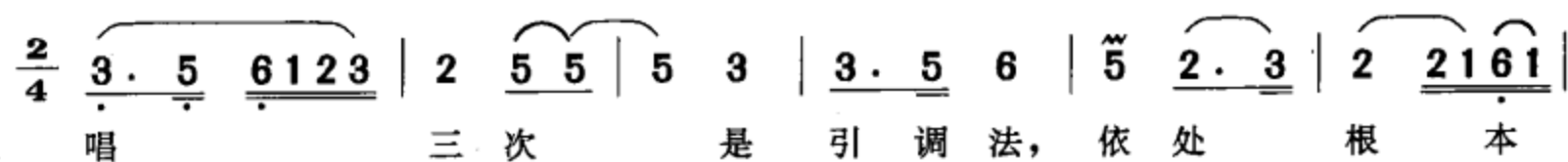
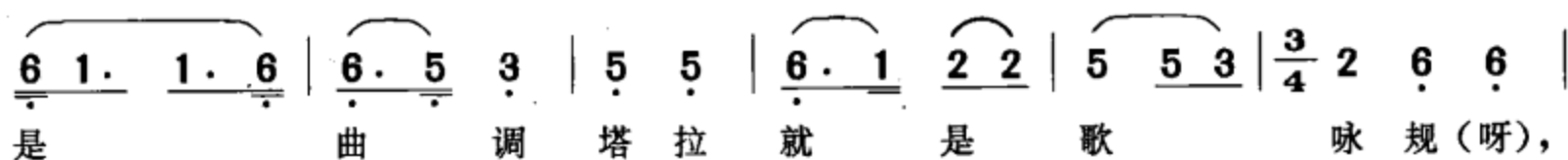
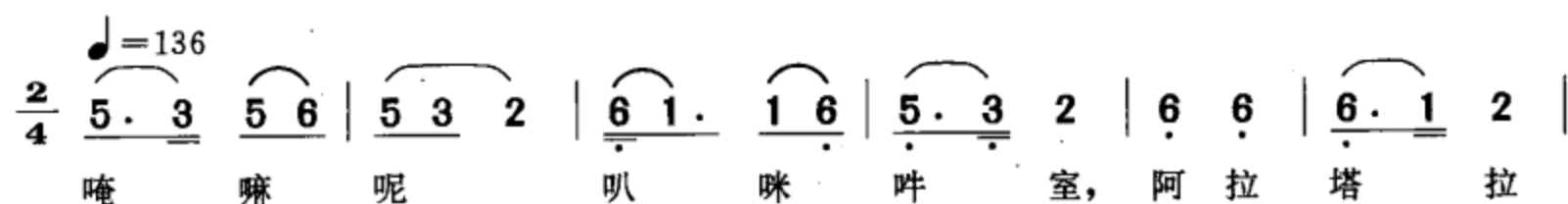


# 是雄鹰的习俗

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》丹玛唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





2 5 | 5. 4 5 | 5 4 | 6 i | 6 6. 5 | 5 2 2 | 1 6 1 |  
制 服 强 霸 地， 从 外 保 护 弱 者 地 者 地

2 5. i | 6 6. 5 | 2 1 6 1 | 6 0 5 | 1 5 | 6. 1 2 5 |  
平 等 安 置 尊 微 地 (呀)， 食 品 财

5 4. 5 | 4 5. 2 | 1 6 1 6 | 1 2. 2 1 | 2 6. 0 | 1 2. 6 1. |  
富 饶 地， 倾 述 苦 乐 家 常 地， 我 是 何 人

6. 2 2 2. | 6 1. 6 6 | 2 6. 6 1. | 6 6 6 | 3 5. 3 | 6 6 1 |  
当 然 知 (呀)， 空 中 苍 翠 披 青 龙， 海 汽

2 5. 5 5 | 5 i 6 5 | 5 6 5 5 | 5 - | 4 6 6 | 6 5. 0 |  
大 雾 给 引 路， 给 引 路

2 2 1 6 1 | 6 2. 6 1 | 1 2 6 1 6 | 1 2 6 | 6 6. 1 1 6 |  
风 起 云 涌 中 发 声， 红 光

5 6 6 1 | 6 2 2 2 | 2 5 5 4 | 5 5 | 6 6 6. | 5 5 2 5 |  
闪 电 遍 大 地， 青 龙 呼 啸

3 2 i | 6 - |  $\frac{3}{4}$  6 2 2 2 | 5 5 3 2 3 0 |  $\frac{2}{4}$  6 6 | 5 6 5 4 5 |  
降 雷 雹， 是 降 主 敌 的 主 帅 主

5 - | 5 - | 5 4 5 | 6 6 | 5 6 5 | 2 1 6 1 | 6 1 6 2 |  
帅， 白 胸 雄 鹰 具 螺 羽， 家 乡

2 6 1 6 | 2 2 6 | 1 2 1 6 | 6 2 |  $\frac{3}{4}$  2 6 6 1 1 |  $\frac{2}{4}$  2 6. |  
故 土 在 印 度， 漫 游 异 地



$\underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{4}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{5}} - \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{0}} \mid$   
 西 藏 境， 漫 游 异 地 西 藏 境。

$\underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{1}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid$   
 盘 旋 飞 翔 在 空 中， 吃 凡 生 肉

$\underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{0}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \mid$   
 和 营 养， 此 是 雄 鹰 的 习 俗， 习 俗，

$\frac{2}{4} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{2}} - \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{4}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \mid$   
 绿 杜 鹃 鸟 语 悦 耳， 南 方

$\underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{1}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \mid$   
 门 隅 是 栖 地， 藏 区 上 下 遍

$\underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{0}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{2}} \mid$   
 漫 游 遍 漫 游。 漫 游 异 地 西 藏

$\underline{\dot{1}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \mid$   
 境 盘 旋 飞 翔 在 空 中， 空 中

$\frac{3}{4} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \mid \frac{2}{4} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{0}} \mid \underline{\dot{0}} \underline{\dot{0}} \mid \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{1}} \mid$   
 吃 凡 生 肉 和 营 养（呀）， 此 是

$\underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{6}} - \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{1}} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{3}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} \underline{\dot{2}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid$   
 雄 鹰 的 习 俗， 绿 杜 鹃 鸟 语 悦 耳， 南 方 门

$\underline{\dot{6}} \underline{\dot{1}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{4}} \underline{\dot{5}} \mid \frac{3}{4} \underline{\dot{6}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{5}} \underline{\dot{2}} \mid \frac{2}{4} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{2}} \underline{\dot{2}} \underline{\dot{6}} \mid \underline{\dot{6}} - \mid \underline{\dot{6}} - \parallel$   
 隅 是 栖 地 藏 区 上 下 （呀） 遍 漫 游。

（王世镇译词 白 曲译配）

据2002年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

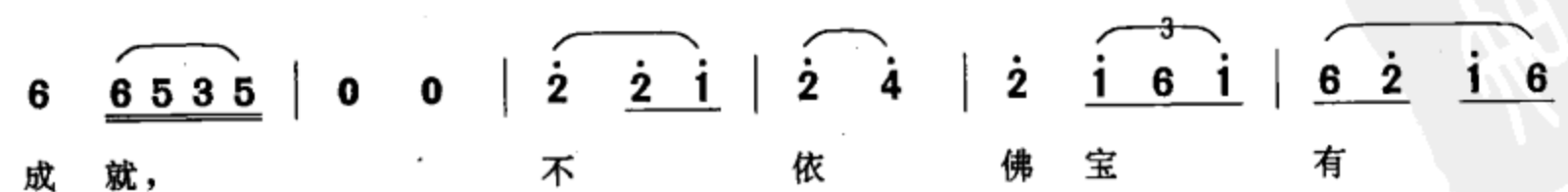
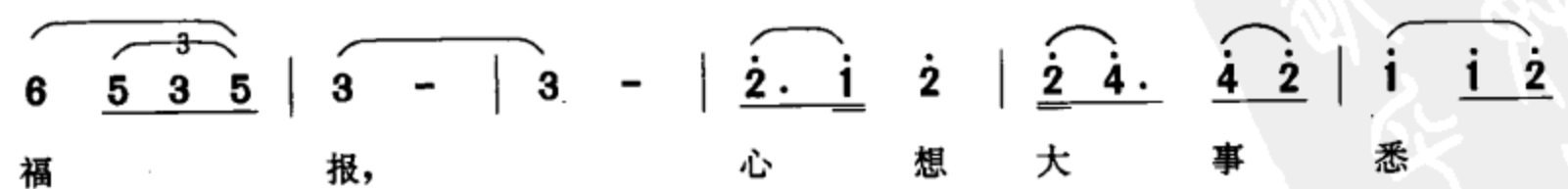
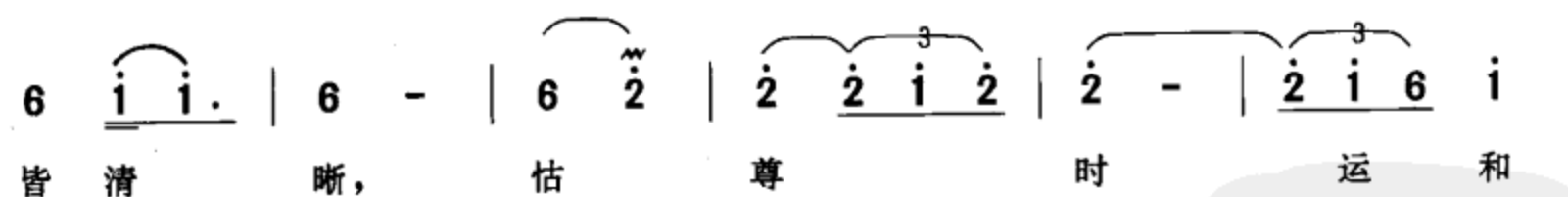
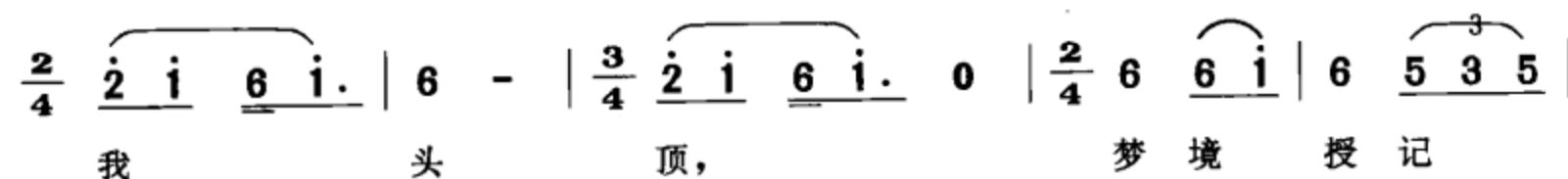
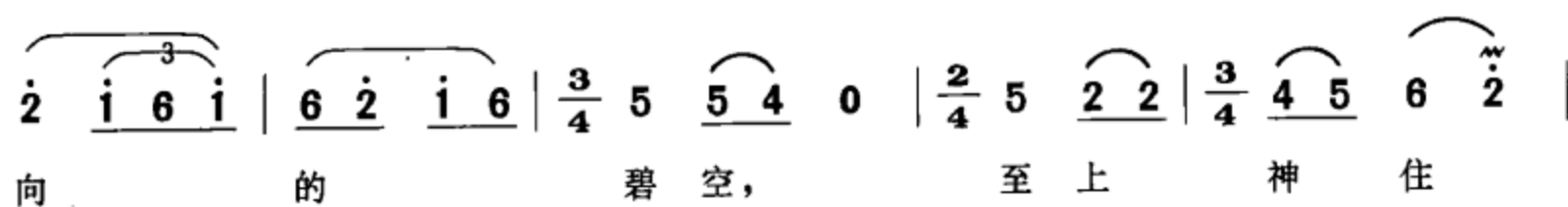
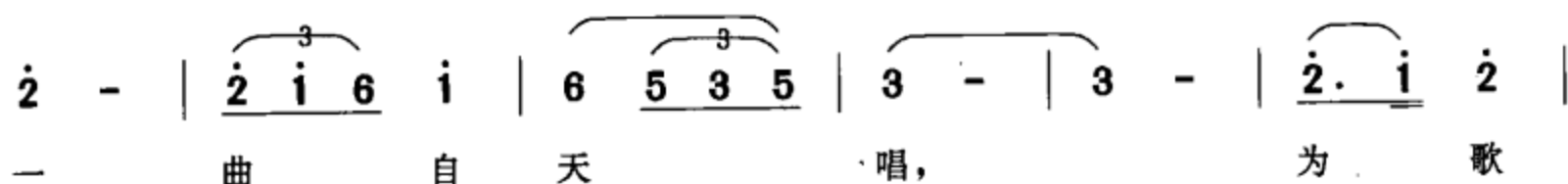


# 一切众生利

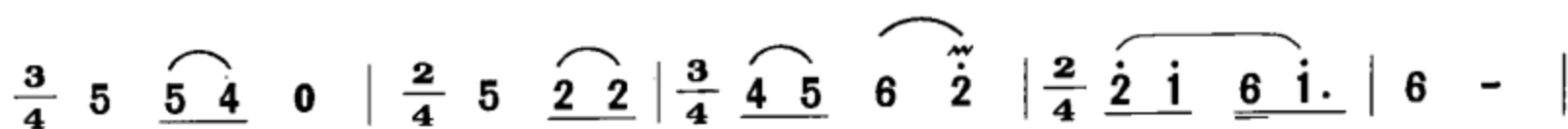
1 =  $\flat$ A

(选自《炯岭》格萨尔唱段)

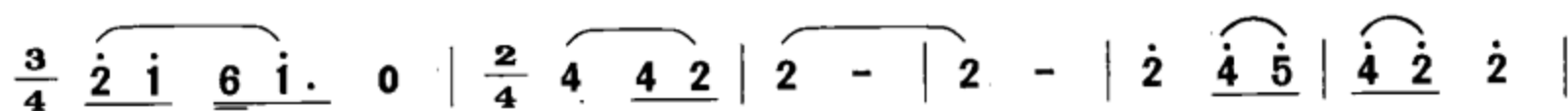
桑珠演唱  
米玛洛桑记谱



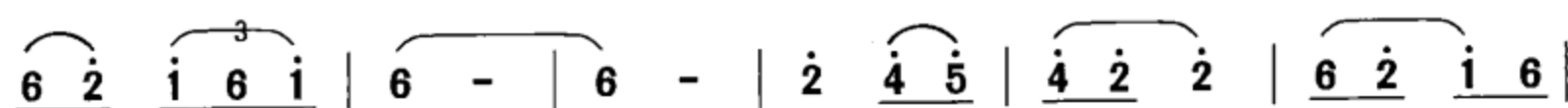




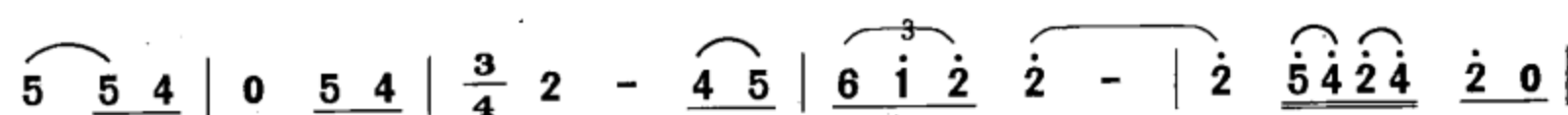
谁 知, 阿 拉 歌 唱 义 如



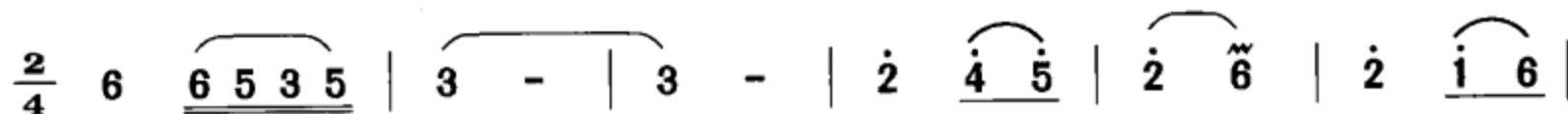
此, 如 此 塔 拉 大 乐



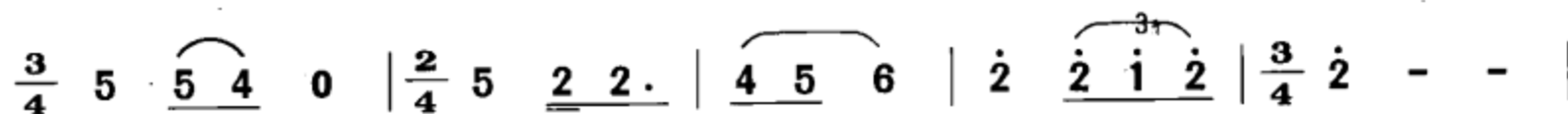
刹 土 歌, 业 不 欲 罪 恶



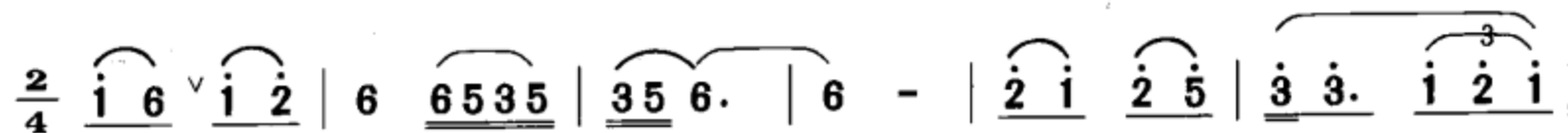
逼 迫, (呀 拉) 时 不 佳 执 持 邪 见



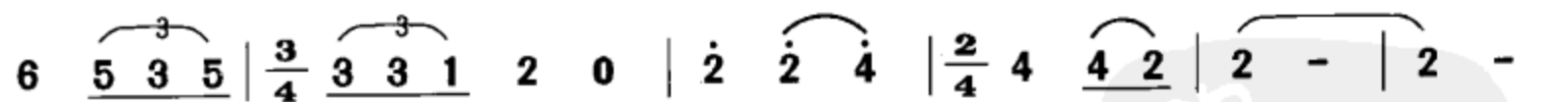
持 邪 见, 身 不 净 贪 婪



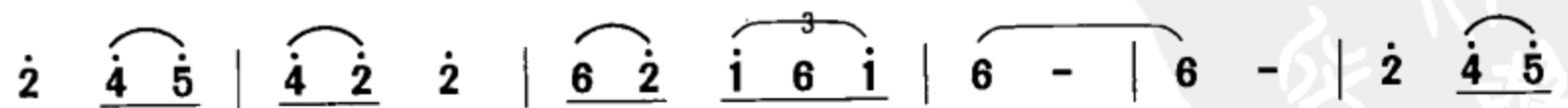
杀 生, 已 不 知 此 大 错 病



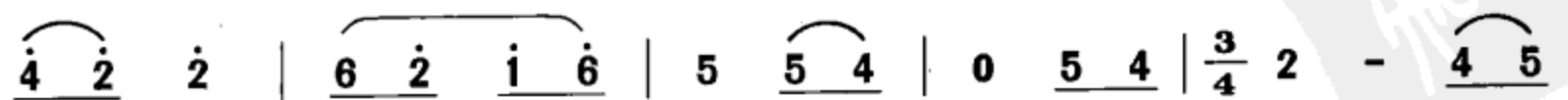
(呀), (啦) 大 错 病 故 受 造



积 恶 业 身, 造 积 恶 业 身,



终 身 缺 少 吃 和 穿, 终 不



造 积 一 生 益 (呀), 来 世



$\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{2}$   $\dot{4}$   $\dot{2}$  0 |  $\frac{2}{4}$  6  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  | 3 - | 3 - |  $\dot{2}$   $\dot{4}$   $\dot{5}$  |  
 遭 受 苦 折 磨, 苦 折 磨 六 道

$\dot{2}$   $\dot{6}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  $\frac{3}{4}$  5  $\dot{5}$   $\dot{4}$  0 |  $\frac{2}{4}$  5  $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{4}$   $\dot{5}$  6 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
 众 生 皆 薄 命, 当 引 彼 于 大 乐

$\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 6  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$  6 | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$  |  
 境 (呀), (啦) 大 乐 境 不 传

$\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 3 1 2 0 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  
 之 歌, 虚 空 歌 于 心 空

$\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  | 3 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$  | 3  $\dot{2}$  |  
 性 空 虹 身, 虹 身, 自 心 在

6  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |  $\frac{2}{4}$  3 5  $\dot{5}$   $\dot{5}$  | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  
 作 何 想 法, 此 身 急 慌 忙 乱 行,

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 6  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  | 3 6  $\dot{5}$  | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  
 本 是 神 经 在 错 乱, 是 在

$\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$  | 3  $\dot{2}$  6 | 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  
 疾 办 苦 罪 业, 不 传 之 歌 河

$\frac{3}{4}$  5 3 0 | 3 1 2 - |  $\frac{2}{4}$  5 6 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  
 流 歌 河 流 歌, 无 需 咏 唱

$\frac{2}{4}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 5 | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{4}$   $\dot{5}$  |  $\dot{2}$  6  $\dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  |  
 流 水 歌, 六 趣 众 生 诸



6 2̣ | 1̣ 6 1̣ 6 3 5 | 3 - | 2̣ 1̣. 2̣ 5 | 3̣ 2̣ | 6 6 5 3 5 |  
父 母， 诸 父 母， 河 水 哗 哗 往

$\frac{3}{4}$  3 2 0 |  $\frac{2}{4}$  3 5 5 5. | 6 2̣ | 2̣ 2̣ 1̣ 2̣ |  $\frac{3}{4}$  2̣ - - |  $\frac{2}{4}$  1̣ 6 1̣ 2̣ |  
下 流， 慌 慌 张 张 流 谷 口， 湍 激

6 6 5 3 5 | 3 6 5 | 6 - | 6 - | 2̣ 4̣ | 2̣ 2̣ 1̣ 6 1̣ |  
流 水 绕 边 地， 烈 日 晒

6 2̣ 1̣ 6 3 5 |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |  $\frac{2}{4}$  2̣ 2̣ 5 | 3̣ 2̣ 6 | 6 2̣ 1̣ 6 |  
焦 一 切 地， 有 情 苦 难 无

$\frac{3}{4}$  5 3 0 | 3 1 2 - |  $\frac{2}{4}$  5 6 | 2̣ 2̣ 1̣ |  $\frac{3}{4}$  2̣ - - |  
尽 头， 无 尽 头 善 法 之 河

$\frac{2}{4}$  1̣ 6 1̣ 6 5 | 6 - | 6 - | 2̣ 2̣. 4̣ 5 | 2̣ 6 2̣ | 1̣ 6 5 |  
自 然 流， 边 地 大 海 方

4̣ 5 4 | 2̣ 2̣ 5 | 3̣ 2̣ | 6 2̣ 1̣ 6 | 5 4 |  
便 绕， 若 按 此 喻 会 观 察，

6 6 2̣ | 2̣ 6 | 6 3 5 3 | 2 - | 3 5. 2 | 3 5. 6 2̣ 2̣ |  
自 心 即 彼 菩 提 心， 便 是 一 切 从 生

2̣ - | 2̣ 1̣ | 1̣ 1̣ 2̣ 6 | 6 3 3 3 5 | 6 - | 6 6 0 ||  
利 (呀) 一 切 众 生 利。

附词：

天生脉风变化歌，  
左中右三身中脉，  
诸脉虽不会狂乱，  
罪恶苦担当卸下，

来把善法脉修习，  
凡是皆能成众愿，  
通行无阻此脉歌，  
唱歌情由是如此。

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

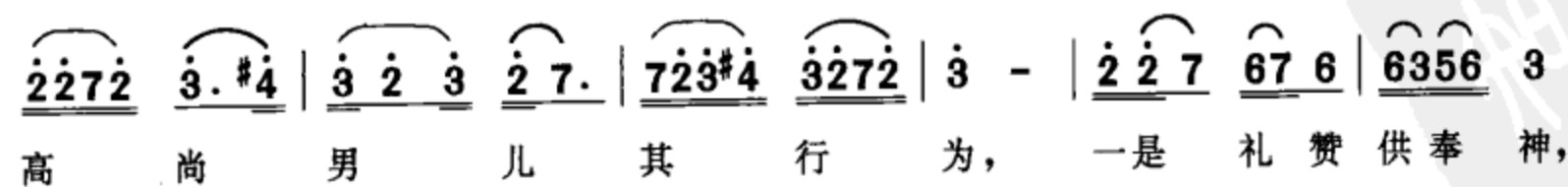
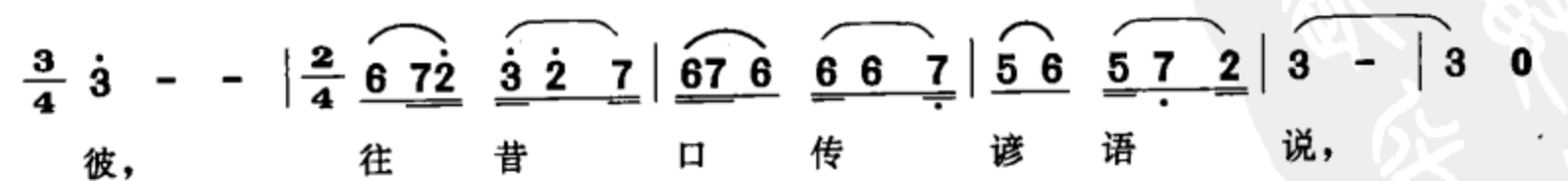
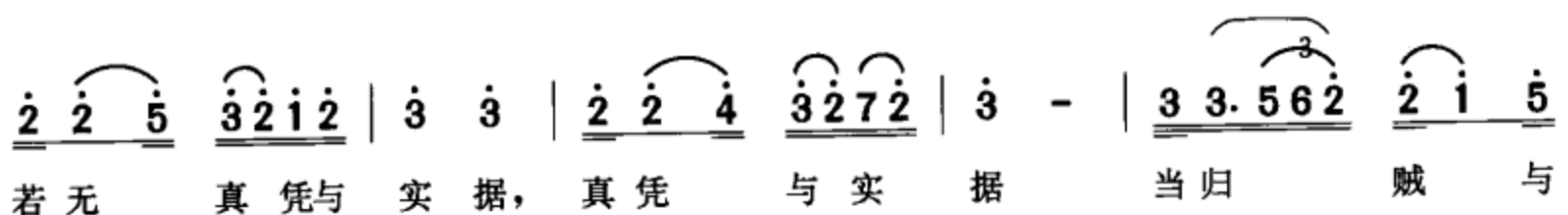
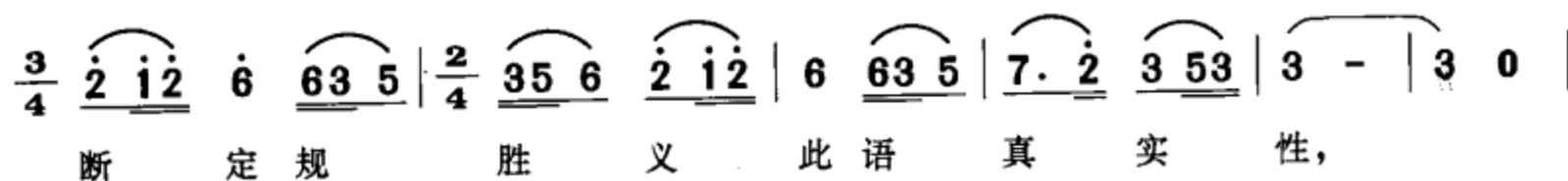
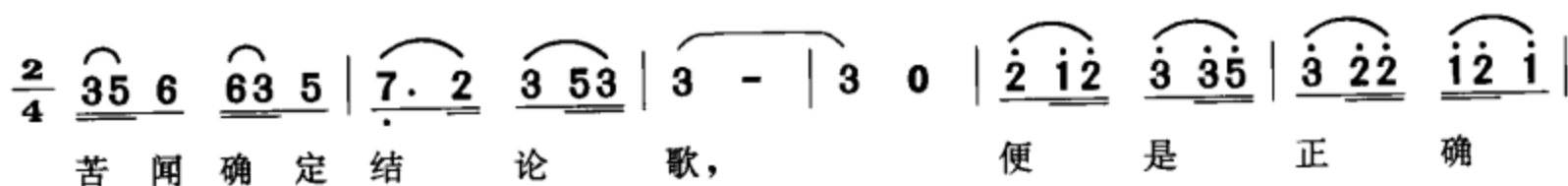
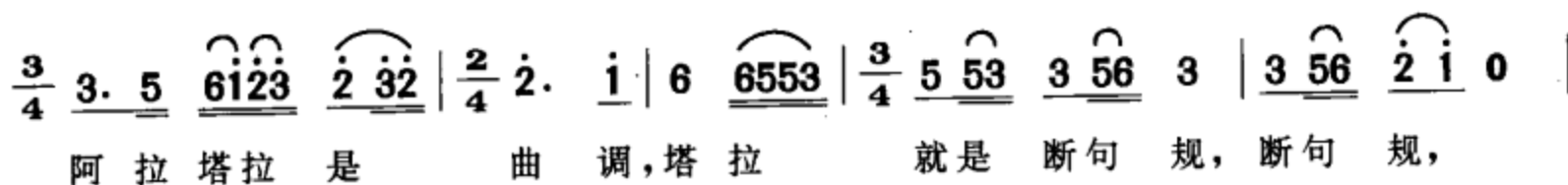
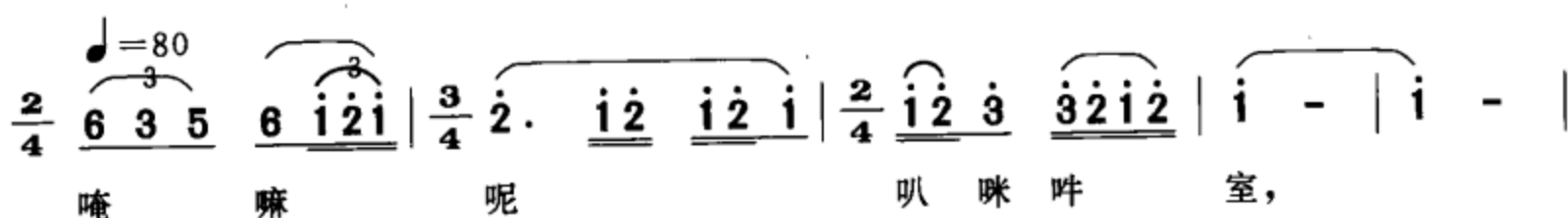


# 长长吉祥神平原

1 =  $\flat$ A

(选自《炯岭》晁同唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\underline{3 \ 65} \ \underline{6556} \mid \underline{3 \ 56} \ \underline{5 \ 5.} \mid \overset{3}{\underline{66356}} \ \overset{3}{\underline{56535}} \mid \underline{3. \ 7} \ \underline{3565} \mid 3 - \mid 3 - \mid$   
 礼 赞 供奉 神， 二 是 敬 老 和 爱 幼，

$\underline{2 \ 2 \ #4} \ \underline{3 \ 2} \mid \underline{3223} \ \underline{2 \ 7.} \mid \frac{3}{4} \underline{7 \ 2} \ 3 \ 3 \mid \frac{2}{4} \underline{3235} \ \underline{3 \ 2.} \mid 6 \ 6 \mid \underline{5 \ 5.} \ \underline{7. \ 2} \mid$   
 三 是 善 辨 好 与 坏， 从 不 狡 诈 和 阿

$3 - \mid \underline{2272} \ \underline{3223} \mid \underline{7 \ 7} \ \underline{2 \ 2} \mid \underline{3 \ 3 \ #4} \ \underline{3272} \mid 3 - \mid \underline{3 \ 56} \ \underline{22 \ 7} \mid$   
 谀， 不 会 侮辱 和 嘲 讽， 下 流 男 子

$6 \ \underline{6 \ 5} \mid 5 \ 3 \mid 3 - \mid \overset{3}{\underline{2 \ 7 \ 2}} \ \overset{3}{\underline{3 \ 2 \ 2}} \mid \overset{3}{\underline{7 \ 7 \ 2}} \ 6 \mid \overset{3}{\underline{2 \ 7 \ 2}} \ 3 \mid$   
 其 行 为、行 为， 上 弦 敬 神 怎 可 能， 怎 可

$3 - \mid \overset{3}{\underline{3 \ 5 \ 6}} \ \overset{3}{\underline{2 \ 2 \ 7}} \mid \overset{3}{\underline{6 \ 7 \ 6}} \ \underline{3 \ 07} \mid \underline{7. \ 2} \ \underline{3 \ 55} \mid 3 - \mid \underline{7. \ 2} \ \underline{3. \ #4} \mid$   
 能 不 识 真 假 与 黑 白， 骗 人

$\underline{3223} \ 7 \mid \underline{3 \ 3\#4} \ \underline{3 \ 22} \mid 3 - \mid 3 \ 0 \mid \underline{3 \ 56} \ \overset{3}{\underline{2 \ 7 \ 3}} \mid \overset{3}{\underline{3 \ 2 \ 2}} \ \overset{3}{\underline{7 \ 6 \ 7}} \mid$   
 心 时 两 面 派， 岂 有 好 与

$\underline{7 \ 6.} \ \overset{3}{\underline{6 \ 7 \ 7}} \mid \underline{2 \ 7} \ \overset{3}{\underline{6 \ 7 \ 6}} \mid \underline{3562} \ \underline{7 \ 6} \mid 5 \ \underline{6. \ 7} \mid \underline{3 \ 56} \ \underline{5 \ 3} \mid 3 - \mid$   
 坏 行 为 (呀)， 要 骗 好 名 彼 却 有，

$\underline{7. \ 2} \ \underline{3. \ #4} \mid \underline{3223} \ \underline{2 \ 7.} \mid \underline{7. \ 2} \ \underline{3223} \mid 3 \ \underline{2 \ 6 \ 6} \mid \underline{2 \ 6} \ \underline{6. \ 5} \mid \underline{6. \ 3} \ 5 \mid$   
 衡 量 原 则 无 实行， 大 庭 广 众 遭

$\underline{56 \ 5} \ 3 \mid \underline{3562} \ \underline{7 \ 6 \ 67} \mid \underline{3 \ 5} \ 3 \ 3 \mid \underline{5 \ 6} \ 3 \ \underline{5 \ 3.} \mid 3 - \mid \underline{22 \ 7} \ \underline{3. \ #4} \mid$   
 责 骂， 不 顾 公益的 长 官， 公益的 长 官 是

$\overset{3}{\underline{3 \ 2 \ 2}} \ 2 \mid \underline{7. \ 2} \ \underline{3\#4} \mid 3 - \mid \overset{3}{\underline{2 \ 7 \ 7}} \ \overset{3}{\underline{6 \ 7 \ 6}} \mid \underline{6355} \ \underline{3. \ 7} \mid \underline{5 \ 3} \ 5 \ \overset{3}{\underline{5 \ 3 \ 3}} \mid$   
 禀 者 无 一 人， 无 导 无 诵的 上



3 - |  $\overset{3}{\underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}}} \ \underline{\dot{3} \ \#4} \mid \frac{3}{4} \ \underline{\dot{3} \ \dot{2}} \cdot \ \overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2}}} \ 7 \ 0 \mid \underline{7 \ \dot{2}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{2} \ 7 \ \dot{2}} \ \dot{3} \mid \frac{2}{4} \ \overset{3}{\underline{\dot{2} \ 6 \ 6}} \ \underline{\underline{6765}} \mid$

师， 谁 也 不 献 供 品， 尚 未 成 年 的

$\underline{\underline{5 \ 3 \ 6}} \ 5 \mid \underline{\underline{6353}} \ 3 \mid 3 - \mid \underline{7 \cdot \ \dot{2}} \ \underline{\dot{3} \ \#4} \mid \underline{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{3}}} \ \underline{\dot{2} \ 7 \cdot} \mid \underline{\underline{7 \ \dot{2} \ \dot{3} \ \#4}} \ \overset{3}{\underline{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2}}}} \mid$

情 人， 情 人（呀）， 不 愿 戏 耍 开 玩 笑， 无 有 胆

$\frac{3}{4} \ \dot{3} \ \overset{3}{\underline{\dot{2} \ 6 \ 6}} \ \overset{3}{\underline{\dot{2} \ 7 \ 6}} \mid \frac{2}{4} \ 6 \ \underline{5 \ 0 \ 3} \mid \underline{65 \ 5} \ \underline{56 \ 3} \mid 3 - \mid \underline{7 \cdot \ \dot{2}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{3}} \cdot \mid$

量 的 青 年（呀）， 青 年 斗 不 斗

$\underline{\dot{3} \ \dot{2} \cdot} \ 7 \mid \underline{\dot{3} \ \#4} \ \overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2}}} \mid \dot{3} - \mid \underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}} \ \overset{3}{\underline{\dot{3} \ 7 \ \dot{2}}} \mid 6 \ \underline{5 \ 0 \ 3} \mid \underline{\underline{35 \ 6}} \ \underline{5 \ 3} \mid$

敌 全 一 样， 无 有 脚 力 的 牧

3 - |  $\overset{3}{\underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{3}} \mid \underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2} \ \dot{3}} \ 7 \mid \overset{3}{\underline{7 \ 7 \ \dot{2}}} \ \underline{\dot{3} \ \dot{3}} \cdot \mid \dot{3} - \mid$

马， 策 不 策 鞭 一 个 样， 一 个 样，

$\underline{\dot{2} \ \dot{2}} \cdot \ \overset{3}{\underline{6 \ 7 \ \dot{2}}} \mid \overset{3}{\underline{6 \ 6 \ 5}} \ 5 \mid \overset{3}{\underline{5 \ 3 \ 5}} \ \underline{5 \ 3 \cdot} \mid 3 - \mid \underline{\dot{2} \ \dot{3}} \mid$

出 现 犹 如 譬 喻 者， 是

$\overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{3}}} \ \underline{\dot{2} \ 7 \cdot} \mid \underline{\dot{3} \ \dot{3}} \cdot \ \overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{2}}} \mid \dot{3} - \mid \underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}} \ \underline{6 \ 7 \cdot} \mid 6 \ \underline{5 \ 0 \ 3} \mid$

如 此 等 真 情， 若 不 认 识

$\underline{5 \ 5 \cdot} \ \underline{5 \ 3 \cdot} \mid 3 - \mid \overset{3}{\underline{\dot{2} \ \dot{2} \ \dot{1}}} \ \overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \dot{3}}} \mid \overset{3}{\underline{7 \ \dot{2} \ 7}} \ 7 \mid \overset{3}{\underline{\dot{3} \ \dot{3} \ \#4}} \ \underline{\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ 7 \ \dot{2}}} \mid$

此 地 方， 是 在 六 峰 山 下

$\dot{3} - \mid \overset{3}{\underline{\dot{2} \ 7 \ \dot{2}}} \ \underline{6 \ 7 \cdot} \mid 6 \ \underline{5 \ 0 \ 3} \mid \underline{5 \ 5 \cdot} \ \underline{5 \ 3 \cdot} \mid 3 - \parallel$

面， 长 长 吉 祥 神 平 原。

附词：

早在若干世代前，优胜者的居住山。

（王世镇译词 白 曲译配）

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

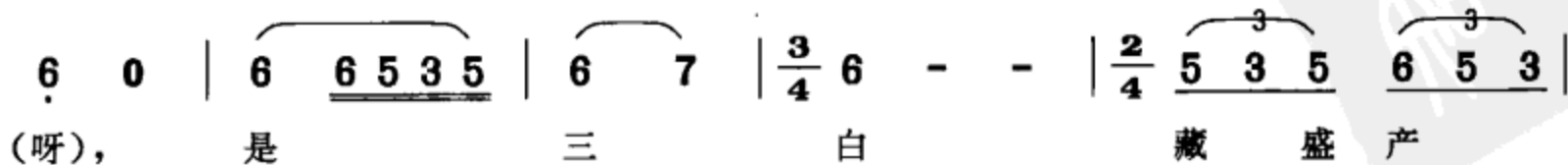
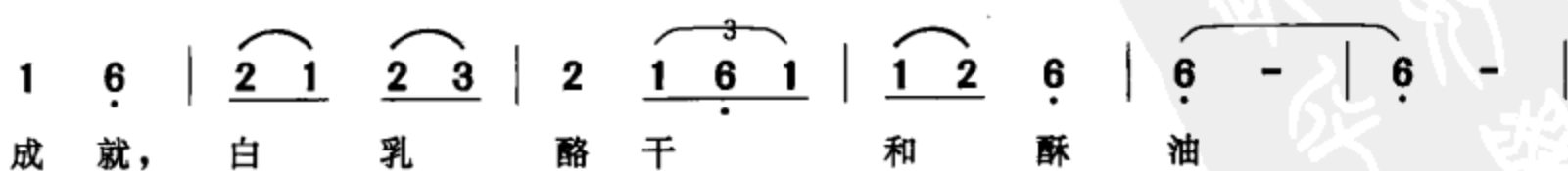
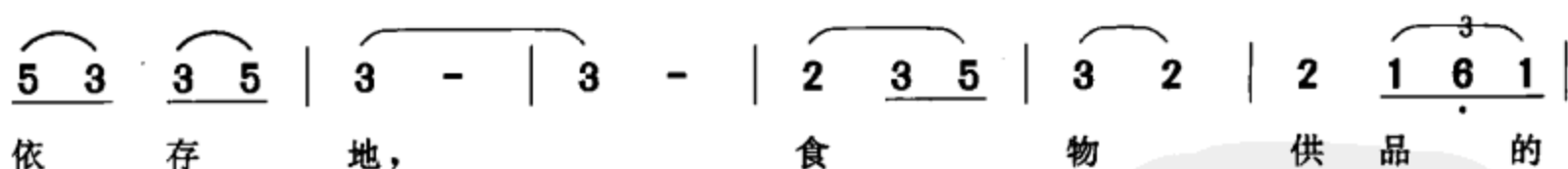
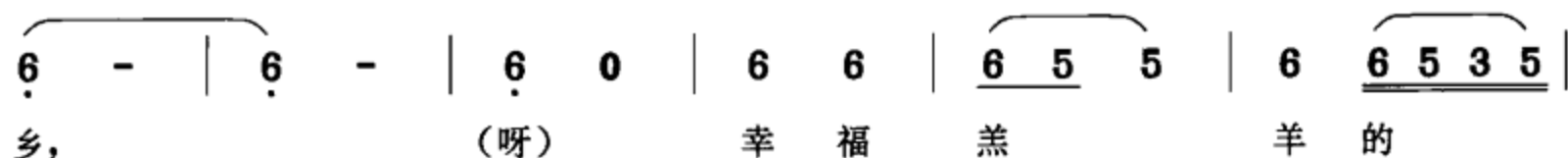
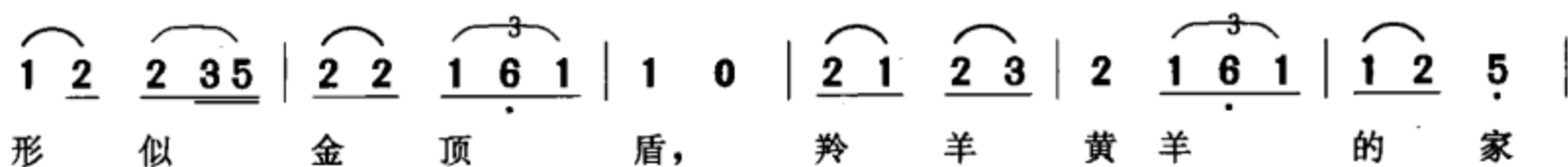
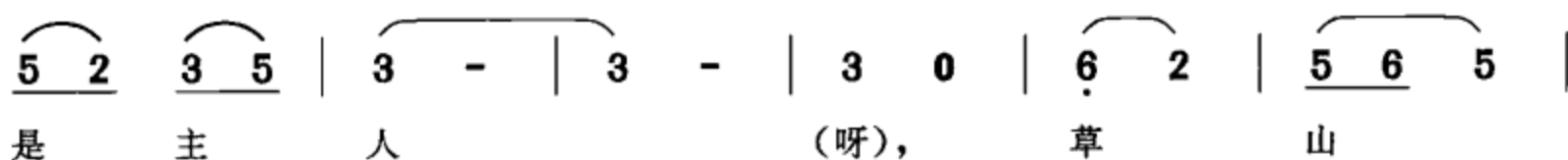
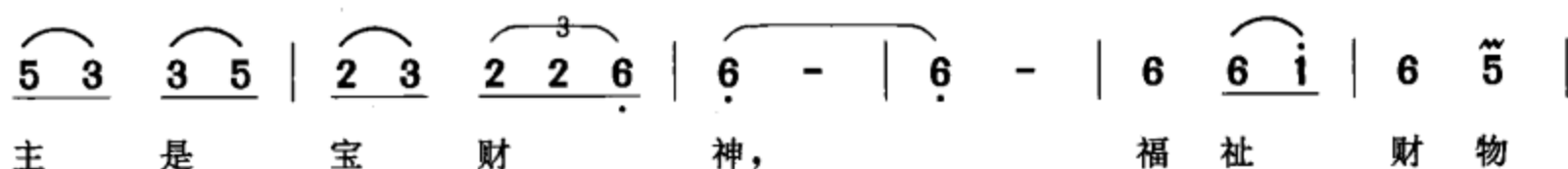
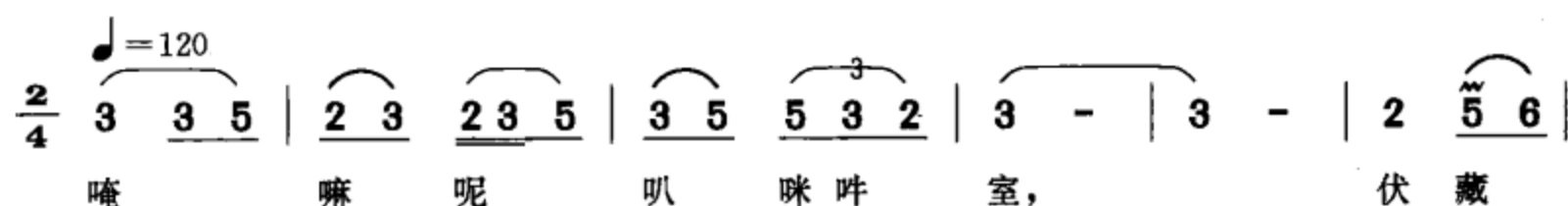


# 伏藏王是宝财神

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》朗杰扎巴唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





3 - | 3 - |  $\dot{1}$   $\overbrace{7\ 6\ 7}^3$  | 6  $\overbrace{5\ 3\ 5}^3$  | 3 5 6 | 6 5 5 3 |  $\overbrace{3\ 2\ 2}^3$  |  
地， 沟 壑 形 似 衣 褶 皱，

$\overbrace{1\ 1}^2$   $\overbrace{1\ 2}^2$  |  $\overbrace{1\ 2}^2$  3 0 | 2  $\overbrace{3\ 3}^2$  | 3  $\overbrace{2\ 1\ 2}^3$  | 2 2 1 | 6 0 |  
此 是 羚 羊 的 家 乡，

$\overbrace{2\ 1}^2$  2 |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{3\ 5}^2$  3 2 |  $\frac{2}{4}$  1 6 | 6 - | 6 - | 6  $\overbrace{6\ 5}^2$  |  
跑 力 跑 势 竞 赛 地， 是

5 5 5 |  $\overbrace{3\ 5}^2$   $\overbrace{3\ 2}^2$  | 3 0 |  $\dot{1}$  6. |  $\overbrace{5\ 6\ 5\ 3}^4$  |  $\overbrace{2\ 3}^2$  |  
小 羚 羊 和 雏 鸟， 来 回 飞

2  $\overbrace{6\ 1}^2$  | 6 0 | 6 6 | 2  $\overbrace{3\ 5}^2$  | 6 5. 6 |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{3\ 5}^2$  |  $\overbrace{3\ 2\ 2}^3$  |  
翔 地， 是 干 乳 汁 流 淌 地 流 淌 地，

$\overbrace{3\ 5}^2$  3 2 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{1\ 2}^2$  1 |  $\overbrace{6\ 3}^2$   $\overbrace{3\ 5}^2$  | 6 - | 6 - | 6 0 |  
如 触 酥 漭 水 草 地 (呀)，

$\dot{1}$  6.  $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}^4$  |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{5\ 3}^2$   $\overbrace{3\ 2}^2$  | 3 3 | 0 0 | 6  $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}^4$  |  
白 唇 野 驴 故 乡， 故

3 0 | 2 2 |  $\tilde{5}$  3 | 2 3 | 2  $\overbrace{1\ 2}^2$  | 1 0 | 6 2 |  
乡， 跑 力 跑 势 竞 赛 地， 草 山

5 3 | 5  $\overbrace{3\ 5}^2$  | 2 0 |  $\overbrace{1\ 6}^2$  | 6 - | 6 0 | 6 6 |  
形 似 食 子 立， 食 子 立， 水 草

$\overbrace{6\ 5}^2$  3 |  $\overbrace{3\ 5\ 2\ 3}^4$  | 2  $\overbrace{2\ 1}^2$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{3\ 5}^2$  3 2 |  $\frac{2}{4}$  3 2 | 6 0 ||  
地 似 植 药 草， 似 植 药 草。



附词:

如设焦烟和香烟,  
是成大事的故乡,  
是渚白乳大海地,

是垒酪干如山地,  
生肉油脂遍布地,  
高兴时是欢乐处。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 世人皆知是如此

1 = <sup>b</sup>E

(选自《炯岭》琼扎唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 132$

$\frac{2}{4}$  2 1 2 | 1 2 3 5 | 3 - | 3 - | 3 - | 6 5 3 |

噙 嘛 呢 叭 咪 吽 室, 歌

5 3 5 | 3 2 2 | 2 1 | 1 6 | 3 5 6 | 1 3 2 |

声 喧 哗 是 雷 声, 六 水 草

3 5 3 | 3 2 | 6 6 | 6 - | 6 - | 6 0 | 0 0 |

地 春 雷 响 (呀),

$\frac{3}{4}$  6 5 3 5 6 |  $\frac{2}{4}$  5 3 2 | 3 - | 3 - | 3 0 | 0 0 |

歌 不 喧 哗 非 在 唱 (呀),

1̇ 6 5 6. | 5 3 3 5. | 2 3 1 5 | 6 1 2 | 3 1 2 | 3 1 2 1 6 |

不是 严词 我 不 说, 龙 妖 闹 时 呼 啸

1 0 | 0 0 | 6. 1 | 2 3 5 3 2 | 3 - | 3 - |

唱, 勇 士 心 脉 充 满 血,

2 1 | 1 2 1 | 4 6 | 6 - | 6 - | 5 5 6 |

握 紧 缰 绳 操 牧 马, 不 得

3 5 3 | 5 6 5 3 |  $\frac{3}{4}$  3 0 0 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 1 2 3 5 | 3 6 5 5 |

不 在 喧 啸 跑, 江 河 被 水



$\underline{3\ 2\ 2\ 3}$  |  $\underline{2\ 1\ 2\ 1}$  |  $\underline{6\ 0\ 5}$  |  $\underline{1\ 2\ 6}$  |  $\underline{6\ -}$  |  $\underline{6\ -}$  |  
 添 满 日 (呀), 添 满 日

$\underline{6\ 0}$  |  $\underline{0\ 0}$  |  $\underline{6\ 6\ 5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 2}$  |  $\underline{3\ -}$  |  
 (呀) 不 得 不 在 咆 哮 淌,

$\underline{3\ 3\ 5}$  |  $\underline{6\ 6\ 6\ 5.}$  |  $\underline{5\ 6\ 3\ 3.}$  |  $\underline{2\ 1\ 0}$  |  $\underline{0\ 0}$  |  $\underline{6\ -}$  |  
 苦 满 男 子 汉 胸 膛, 不

$\underline{1\ 2\ 3\ 5\ 3}$  |  $\underline{6\ 5\ 5.}$  |  $\underline{3\ 2\ 3\ 4}$  |  $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{6\ 6\ 5}$  |  $\underline{6\ -}$  |  $\underline{6\ 0}$  |  
 得 不 发 出 怒 吼,

$\underline{6\ 6\ 5.}$  |  $\underline{3\ 3\ 2}$  |  $\underline{3\ 5\ 6\ 3}$  |  $\underline{3\ 0}$  |  $\underline{0\ 0}$  |  $\underline{6\ 6\ 1.}$  |  
 若 不 识 此 地 方, 是 莲

$\underline{6\ 3\ 5.}$  |  $\underline{5\ 6\ 3}$  |  $\underline{\frac{3}{4}\ 3\ 2\ 2\ 0}$  |  $\underline{\frac{2}{4}\ 1\ 2\ 2\ 1.}$  |  $\underline{2\ 3.}$   $\underline{3\ 2}$  |  $\underline{2\ 2}$  |  
 璀 灿 水 草 谷, 水草 谷 地 百 花 艳 (呀),

$\underline{3\ 3\ 4}$  |  $\underline{3\ 2}$  |  $\underline{2\ 1\ 1}$   $\underline{3\ 4}$  |  $\underline{3\ 3}$  |  $\underline{6\ 0}$  |  $\underline{2\ 2\ 6}$  |  $\underline{6\ 1}$   $\underline{1\ 6}$  |  
 是 河 潺 潺 缓 流 地, 是 画 眉 鸟 唱 歌

$\underline{6\ -}$  |  $\underline{6\ -}$  |  $\underline{6\ 6\ 5}$  |  $\underline{\frac{3}{4}\ 3\ 5}$   $\underline{5\ 3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{\frac{2}{4}\ 3\ 3\ 1}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\underline{3\ 3}$  |  
 地, 是 乌 鸦 恋 水 草

$\underline{3\ 0}$  |  $\underline{0\ 0}$  |  $\underline{6\ 1}$  |  $\underline{6\ 5\ 5.}$  |  $\underline{3\ 6}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{2\ -}$  |  $\underline{0\ 6}$  |  
 地, 是 人 和 马 怒 吼 地 (呀),

$\underline{1\ 2\ 1\ 2}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{2\ 1\ 6}$  |  $\underline{1\ 2\ 6}$  |  $\underline{1\ 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6\ -}$  |  $\underline{6\ 0}$  ||  
 是 敌 心 脉 颤 抖 地 颤 抖 地。



附词:

男儿炫耀力量地，  
是马跑技游戏地，  
尔等若不认识我，  
琼布上噶（鞍）地方中。  
噶不变世代相传，  
山不变白雪覆盖，  
坝不变莲花平原，  
人不变噶官后裔。  
鸟王大鹏是父名，  
掌握十八般武艺，  
在此地上无匹故，  
唤时名琼查亚美（琼嗣无敌）。  
贻洲天地之间有，

无对手者主要三，  
死神妖魔无对手，  
大鹏力量无对手，  
河下流势无对手，  
山后内住彼阎王，  
谓有只是传说法。  
未闻达到是现有，  
山前英武勇猛者，  
比赛勋帜力量日，  
谓有说到做得到，  
苍天凶曜无对手，  
勿言突然日月食，  
世人皆知是如此。

（王世镇译词 楚 多译配）

据2002年白曲于拉萨的采风录音记谱。

# 愿得大乐解脱道

1 =  $\sharp C$

（选自《炯岭》空行母唱段）

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 60$

$\frac{2}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{5 \ 3 \ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{35 \ 6 \ 6}$   $\underline{6 \ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \ 5 \ 3}$   $\underline{3 \ 0}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3. \ 5}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 5 \ 3}$   $\underline{3 \ 0 \ 0}$  |

噯 嘛 呢 叭 咪 吽 室， 叭 咪 吽 室，

$\frac{2}{4}$   $\underline{5 \ 6 \ 1}$   $\underline{3 \ 5 \ 3}$  |  $\underline{5 \ 3 \ 2}$   $\underline{1 \ 2 \ 3}$  |  $\underline{2 \ 1 \ 2}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6 \ 0}$  |  $\underline{3567}$   $\underline{6 \ 5.}$  |

阿 拉 一 曲 献 歌 供 （呀）， 塔 拉 就 是

$\underline{6 \ 5 \ 5 \ 6}$   $\underline{3 \ 2.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6.}$   $\underline{1}$  |  $\underline{1 \ 6 \ 6 \ 1}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{6 \ 5 \ 5 \ 6}$   $\underline{3 \ 2.}$  |

法 精 义 祈 以 空 性 理 拯 救，

$\frac{3}{4}$   $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{5 \ 3 \ 3 \ 5}$   $\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{5 \ 3.}$  |  $\underline{1 \ 2 \ 2 \ 1}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 6 \ 1 \ 2}$  |  $\underline{6}$  - |

六 趣 轮 回 诸 众 生 诸 众 生

$\underline{6}$   $\underline{6 \ 0}$  |  $\underline{5 \ 3 \ 5}$   $\underline{6 \ 5 \ 6 \ 1}$  |  $\underline{6 \ 5 \ 5 \ 6}$   $\underline{5 \ 3.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |

（呀）， 脱 离 寒 暑 苦 地 狱，



5653 6556 | 5653 3 2. | 3. 5 65 5 | 6556 37 2 |  $\frac{3}{4}$  12 1 21 2 6 |  
愿得 清 净 大 安 乐， 愿 不 飘 泊 于 饥 渴 (呀)

$\frac{2}{4}$  1 2 3 2 6 1 6 | 6 - | 6 - | 1̇ 6 1̇ 1̇ 6. | 6556 3 2. |  
饥 渴 (呀)， 生 死 轮 回

3567 6 | 6. 1̇ 6 | 6556 5335 | 5332 1 |  $\frac{3}{4}$  1 2 3 5 3 3 2 1 2 |  
苦 海 中， 祈 祷 疾 速 往 生 于， 无 量 大

$\frac{2}{4}$  1 1 3 2 1 1 | 2 1 6 6 | 1 1 2 2116 | 6 - | 3567 65 6 |  
乐 刹 土 中， 刹 土 中， 东 方

6556 3 2. | 3567 6 | 6 - | 6556 1̇. 6 | 56535 3 2. |  
金 刚 部 度 母， 即 彼 丰 润

3567 6. 5 | 53353 532 1 | 6123 53353 | 2321 2 1 3 | 6123 26 1 |  
太 阳 女， 大 宝 法 日 已 升 起， 祈 引 脱 离 痴 暗

$\frac{3}{4}$  6 - - | 1̇ 6 6 1̇ 6 6 6 5 6 |  $\frac{2}{4}$  65565 3 2. | 3567 6 | 6 ~ |  
处， 南 方 大 宝 部 度 母， 起

6161 1̇ 6 6 1̇ | 1̇ 6 6 6 5 3. |  $\frac{3}{4}$  5335 53353 5 3 2 |  $\frac{2}{4}$  1233 5335 | 53353 21 3 |  
自 青 龙 碧 海 中， 迎 来 雪 山 狮 雨 水， 唯 愿 父 母

6123 26 1̇ |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  3567 6 6 5 | 6556 3 2. | 3567 6 |  
诸 有 情， 欲 受 用 皆 圆

6 - | 1̇ 6 6156 |  $\frac{3}{4}$  5655 5 3 3 0 |  $\frac{2}{4}$  3567 6 6 5 | 5 3 72 3 |  
满， 西 方 莲 花 部 度 母， 祈 使 食 财 一 应 富，



$\frac{3}{4}$   $\underline{5 \ 3 \ 5}$   $\underline{2 \ 3 \ 2 \ 2}$   $\underline{2 \ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 6 \ 1 \ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$  - - |

唯 愿 饥 渴 苦 息 灭，

$\frac{2}{4}$   $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{6 \ 5 \ 5 \ 6 \ 5}$   $\underline{3 \ 2.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |

所 欲 受 用 悉 增 长，

$\underline{6 \ 1 \ 5 \ 6}$   $\underline{5 \ 3.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 2 \ 3 \ 2}$   $\underline{2 \ 7.}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7 \ 7 \ 2}$   $\underline{3 \ 3 \ 7 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 7.}$  |

愿 得 大 乐 解 脱 道， 解 脱 道，

$\frac{2}{4}$   $\underline{2 \ 6 \ 7 \ 3}$   $\underline{5 \ 2 \ 3 \ 2}$  |  $\underline{2 \ 7 \ 7 \ 2}$   $\underline{6 \ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 7 \ 7 \ 2}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - - |

北 方 羯 摩 部 度 母，

$\frac{2}{4}$   $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 6}$  |  $\underline{6 \ 5 \ 6 \ 5 \ 3.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 1}$   $\underline{1 \ 6 \ 6}$  |  $\underline{5 \ 6 \ 5 \ 5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{6 \ 1 \ 6}$   $\underline{1 \ 6 \ 6 \ 5}$  |

祈 使 净 相 天 堂 现， 帮 助 制

$\frac{3}{4}$   $\underline{6}$  -  $\underline{5 \ 6 \ 5 \ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \ 6 \ 5}$   $\underline{5 \ 6 \ 5 \ 5}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 3 \ 3}$   $\underline{3 \ 0}$  |  $\underline{1 \ 6 \ 6 \ 1}$   $\underline{1 \ 6 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{6 \ 6 \ 5 \ 6 \ 5 \ 3}$  |

伏 天 子 魔， 白 黄 红 绿

$\underline{2 \ 7 \ 2}$   $\underline{5 \ 3 \ 5}$  |  $\underline{2 \ 3 \ 2 \ 1}$   $\underline{2 \ 1 \ 0 \ 5}$  |  $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 6 \ 1 \ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |

诸 财 神， 祈 使 所 欲 受 用 齐， 中 央

$\underline{6 \ 5 \ 5 \ 6}$   $\underline{3 \ 2.}$  |  $\underline{3 \ 5 \ 6 \ 7}$   $\underline{6 \ 6 \ 5}$  |  $\underline{6.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5 \ 3 \ 5 \ 2 \ 3}$   $\underline{3 \ 5 \ 2 \ 3}$  |

佛 陀 部 度 母， 中 央

$\underline{1 \ 2 \ 1 \ 1}$   $\underline{6.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}$   $\underline{2 \ 6 \ 1 \ 2 \ 1}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6 \ 0}$  ||

佛 陀 部 度 母。

附词：

祈降加被甘露雨，  
愿清净无自性性，  
即此清净义成就。

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

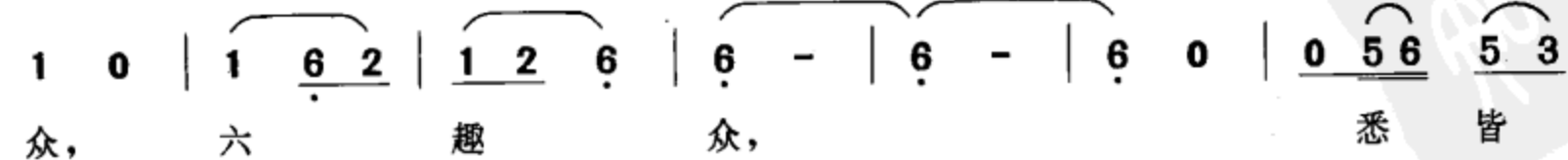
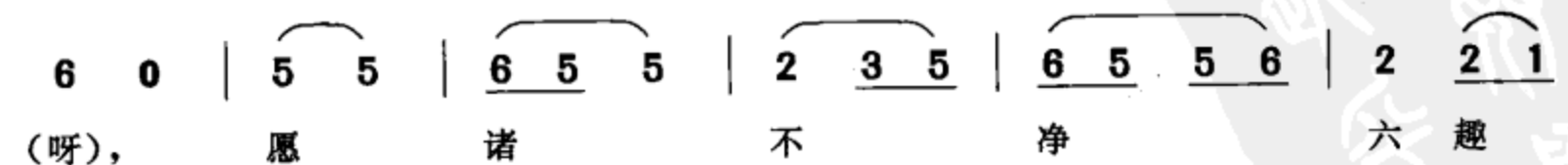
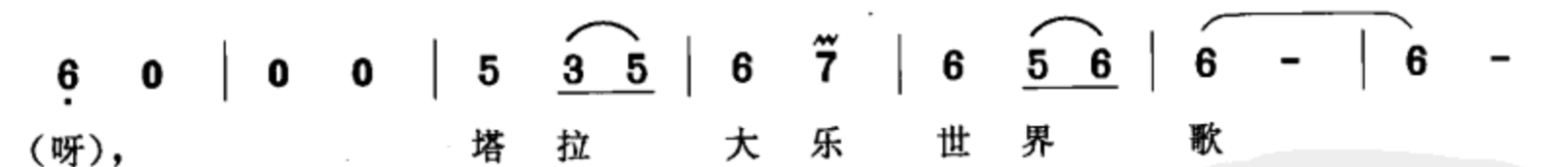
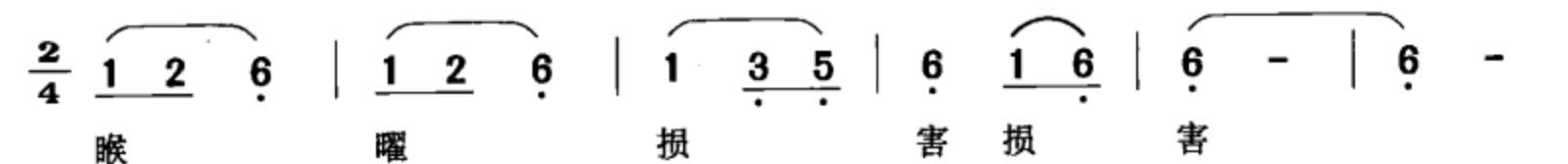
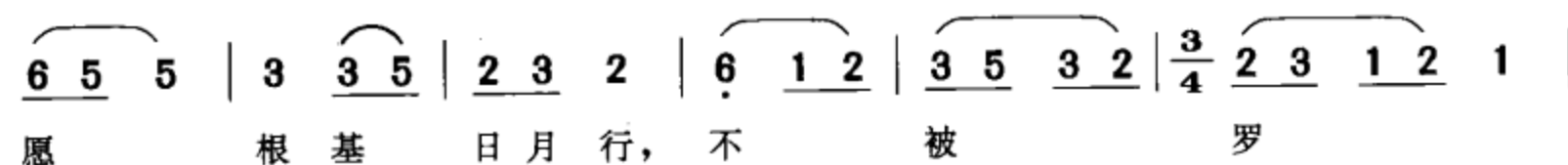
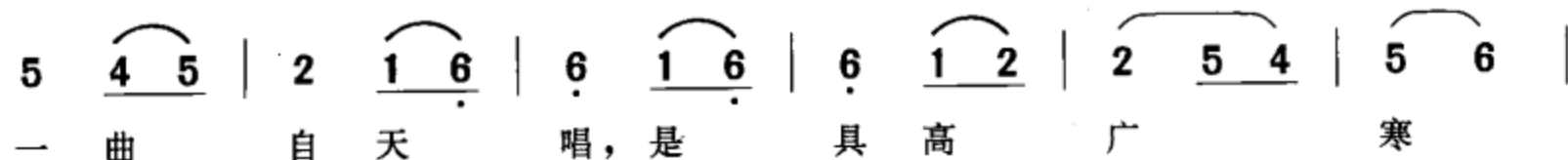
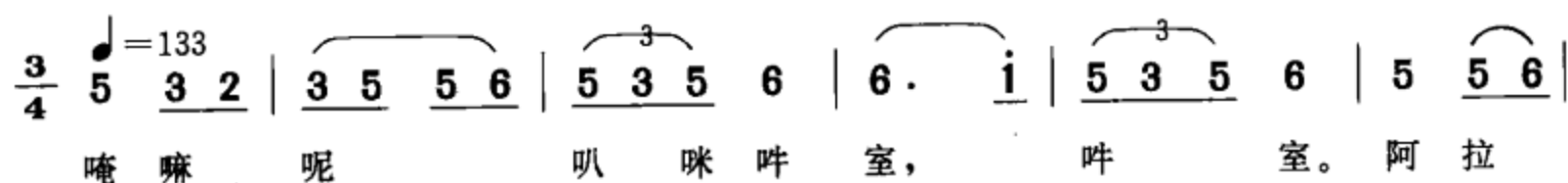


# 唯愿三界皆归顺

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》格萨尔唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





3 5 6. | 6 5 5 6 | 6 5 5 | 3 5 3 6 | 6 5 3 5 | 6 - | 6 - |

获 得 大 安 乐，祈 请 本 尊 护 法 神，

5 5 5 2 | 3 5 6 5 | 5 3 0 | 2 1 | 1 2 0 1 | 1 2 |

勇 识 以 及 空 行 众， 助 我 咏 唱 国 王

6 - | 6 - | 6 5 5 | 6 5 5 6 | 6 5 5 | 5 3 5 |

歌。 (呀) 唯 愿 三 界 皆

5 3 0 | 6. 7 | 6 5 3 5 | 6 - | 6 - | 5 2. |

归 顺， 皆 归 顺， 胜 伏

5 6 7 | 5 3 5 | 5 3. | 5 2 2. | 3 2 2. | 3 2 2. |

生 死 中 三 有， 利 生 事 业 办

2 2 5 3 | 5 3 5 | 2. 1 | 2 0 6 | 1 - | 1 6. |

彻 底， 办 彻 底 (呀)。 唯 愿

6 - | 6 - | 5 6. | 6 - | 6 - | 6 - | 6. 7 |

父 母 诸

6 5 4 3 | 3 2. | 2 2 1 2 | 4 5 4 | 2 1 1 | 0 0 |

有 情， 所 受 寒 暑 彼 痛 苦，

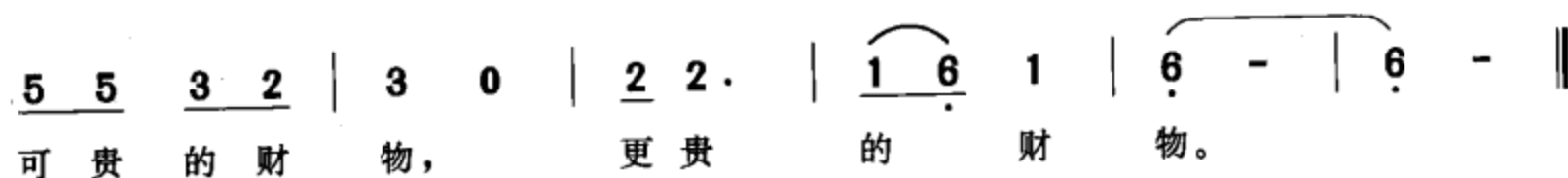
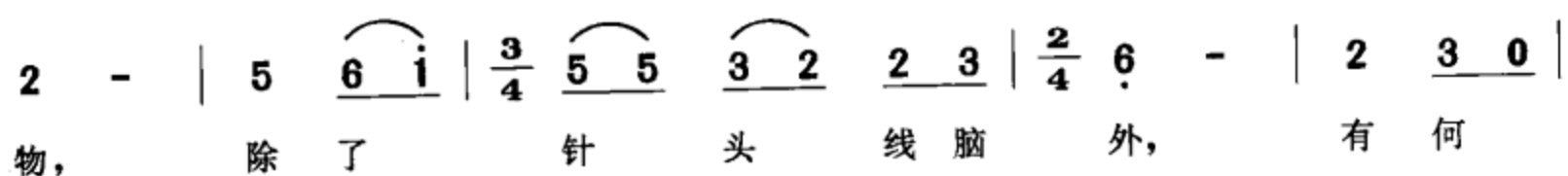
5 4 5 | 6 5 5 | 5 3 5 | 6 - | 6 - |

任 运 息 灭 得 大 乐， 即

5 5 4 | 2 5 3 | 2 3 2 1 | 2 0 | 1 6. |

此 轮 回 之 财 物， 之 财





附词:

为了黔首人身上,  
不再遭受种种苦,  
愿持有者得自由,  
愿女我愿悉成就。  
请上方神地面妖,  
地下龙与诸财神,  
悉皆安住世间座,  
非天非鬼和部多,

魑魅罗刹和魔部,  
此等已到制伏时。  
白岭英雄父叔伯,  
虽然大转兵刀轮,  
自身怎会有意外,  
灭敌作战此加行,  
虽然日夜在掌握,  
生命危险不会有,  
却有至上神威力。

(王世镇译词 白 曲译配)

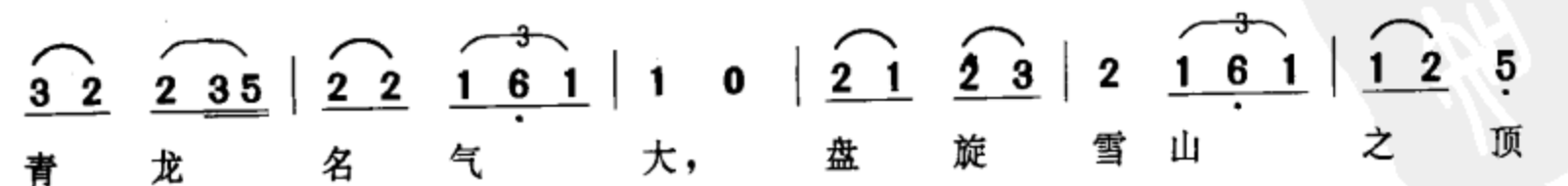
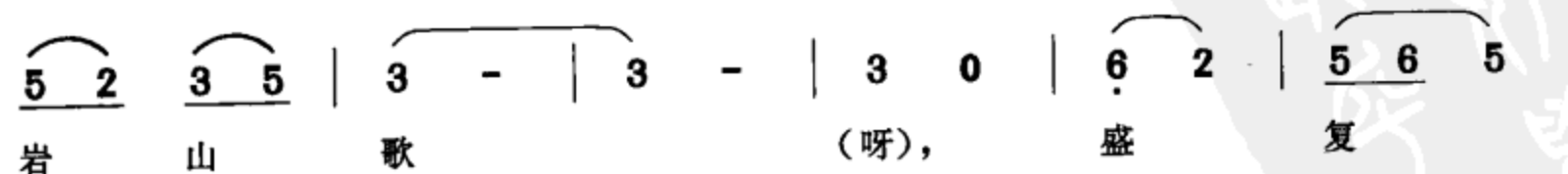
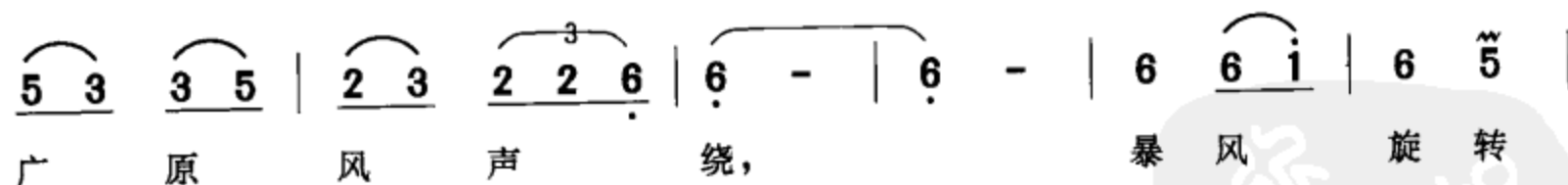
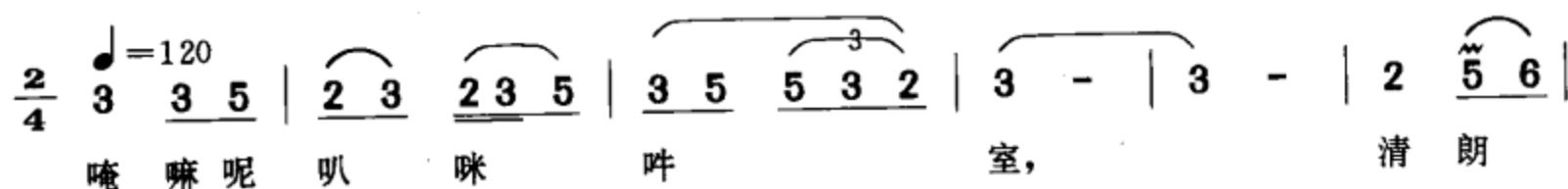
据2004年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 暴风旋转岩石歌

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》朗杰扎巴唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





6 - | 6 - | 6 0 | 6 6 | 6 5 5 | 6 6 5 3 5 |  
峰, (呀) 体 力 增 长 冲

5 3 3 5 | 3 - | 3 - | 2 3 5 | 3 2 | 2 1 6 1 |  
上 天, 若 不 给 角 戴

1 6 | 2 1 2 3 | 2 1 6 1 | 1 2 6 | 6 - | 6 - |  
云 雾, 火 亦 会 被 风 断

6 0 | 6 6 5 3 5 | 6 7 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  5 3 5 6 5 3 | 3 - | 3 - |  
(呀), 三 部 落 三 部 落,

i 7 6 7 | 6 5 3 5 | 3 5 6 | 6 5 5 3 | 3 2 2 | 1 1 1 2 |  
襄 谦 察 和 四 部 地? 旗 部 噶 地 和

1 2 3 0 | 2 3 3 | 3 2 1 2 | 2 2 1 | 6 0 | 2 1 2 |  
石 山, 乌 王 鹏 的 大 部 队, 谁 敢

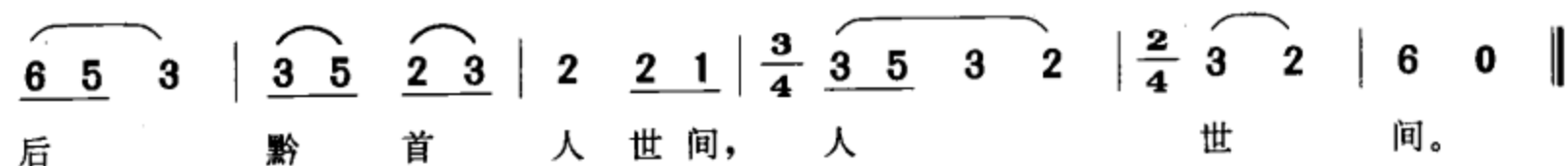
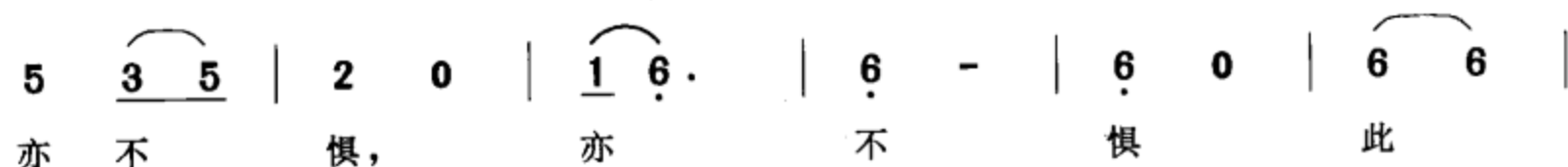
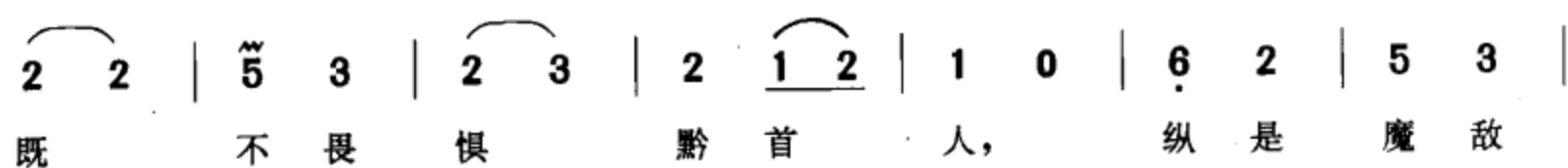
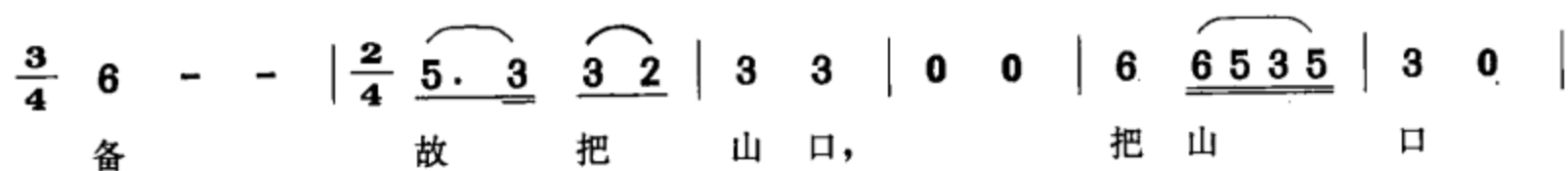
$\frac{3}{4}$  3 5 3 2 |  $\frac{2}{4}$  1 6 | 6 - | 6 - | 6 6 5 | 5 5 5 |  
同 彼 作 对 手, 嘴 边 须 角

3 5 3 2 | 3 0 | i 6. | 5 6 5 3 | 2 3 | 2 6 1 |  
极 锐 利, 大 力 飞 劲 大 无

6 0 | 6 6 | 2 3 5. | 6 5. 6 |  $\frac{3}{4}$  3 5. 3. 2 2 | 3 5. 3 2 |  
比, 形 似 铁 钩 之 利 爪, 具 足

$\frac{2}{4}$  1. 2 1 | 6. 3 3 5 | 6 - | 6 - | 6 0 | i 6. 6 5 3 5 |  
六 技 疾 行 力 (呀), 彼 三





附词:

被逐天空彼日月,  
值遇罗睺曜之日,  
温和光芒去何处,  
变成无光黑暗洲。  
此后黔首人世间,  
乃至未遇阎罗王,  
每一男儿上有一,  
乃至未触碧空界,  
是派其到空境域,

与彼谁谁敢试搏斗,  
那如罪恶毒叶生,  
二十五部的将领,  
不死毒根不衰败。  
黔首之人难力敌,  
所骑牧马的跑势,  
如被和风在卷动,  
二十五部之英雄,  
如霹雳闪电降,  
犹如阎王在作业。

(王世镇译词 白 曲译配)

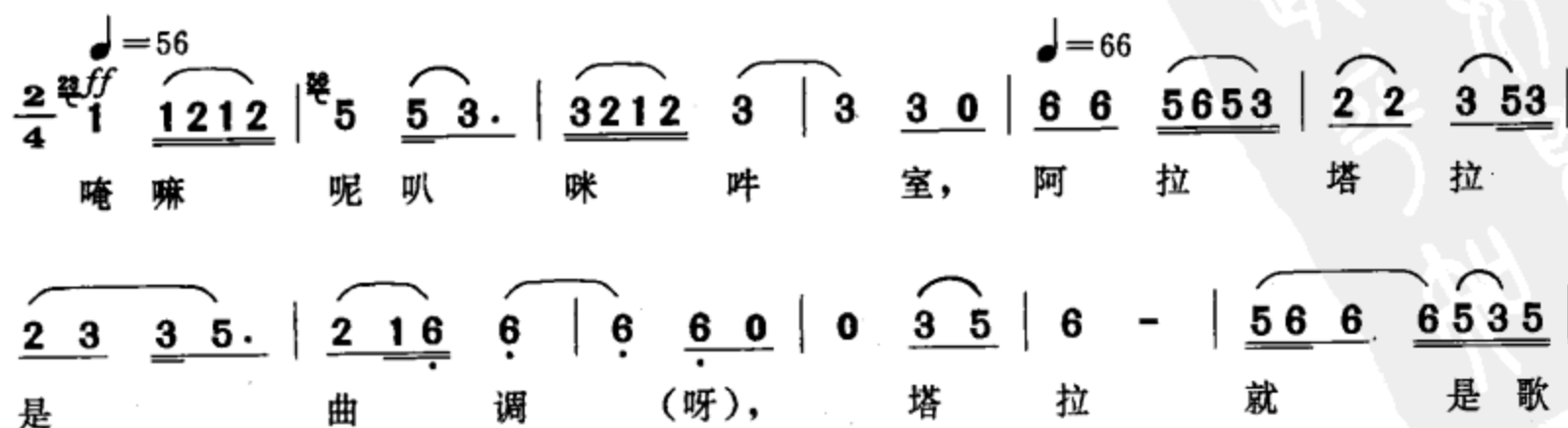
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 本是继承原规

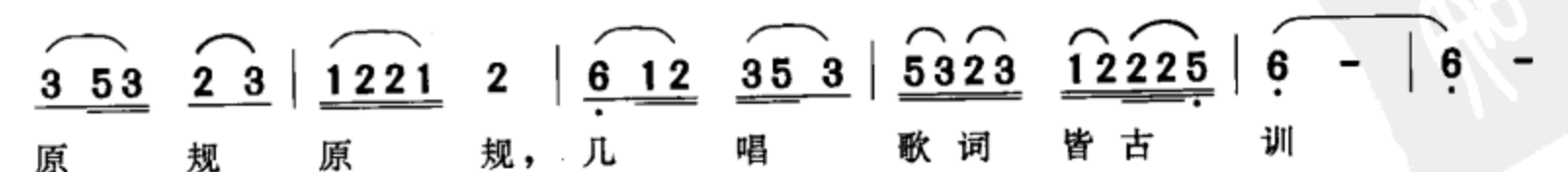
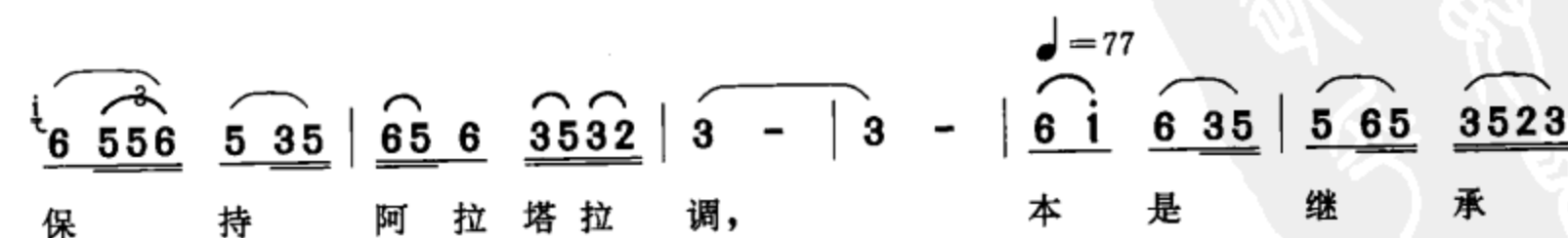
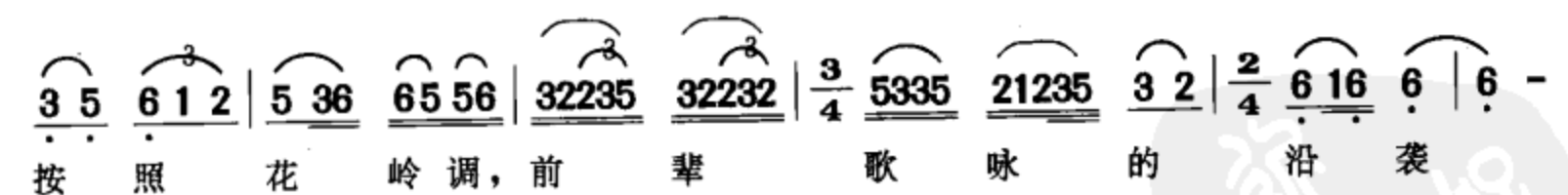
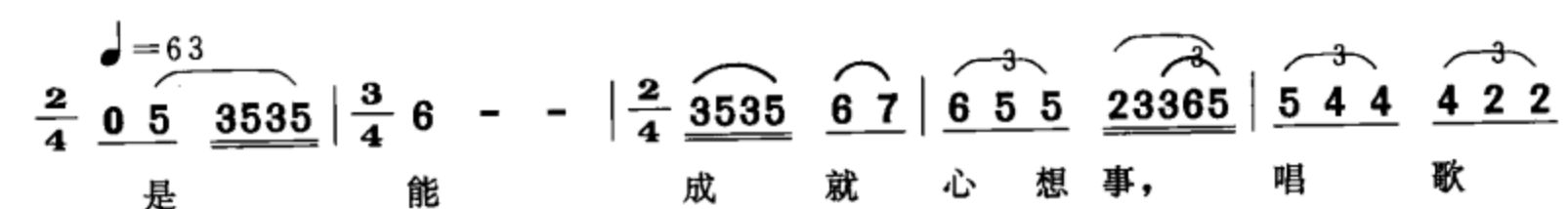
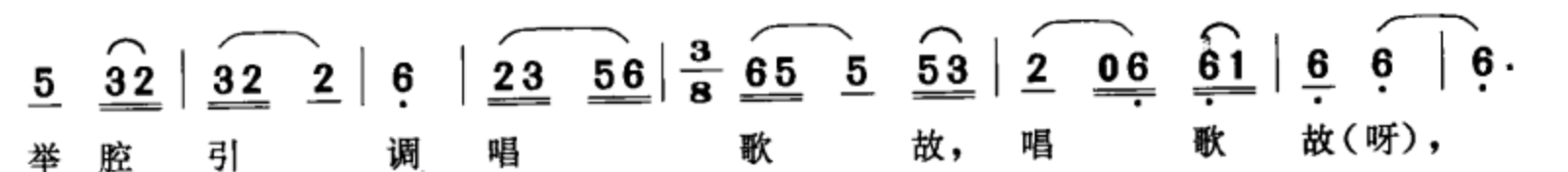
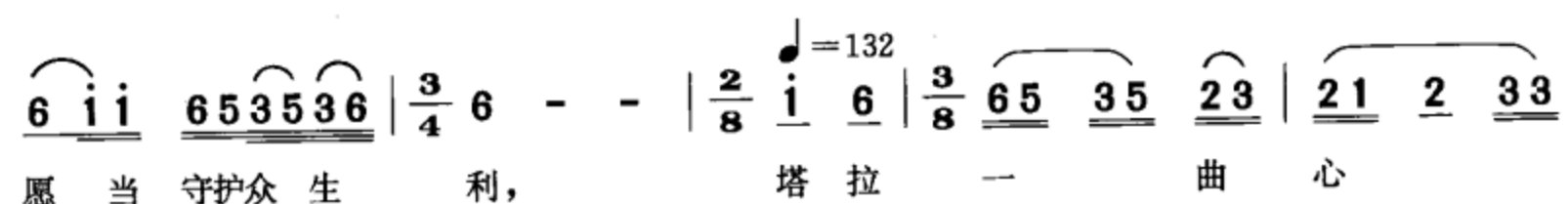
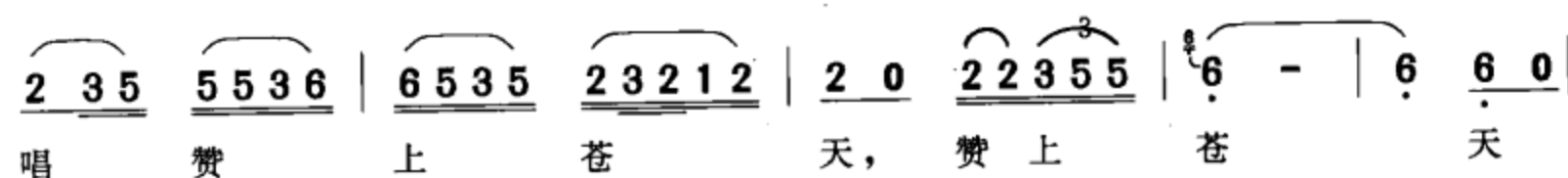
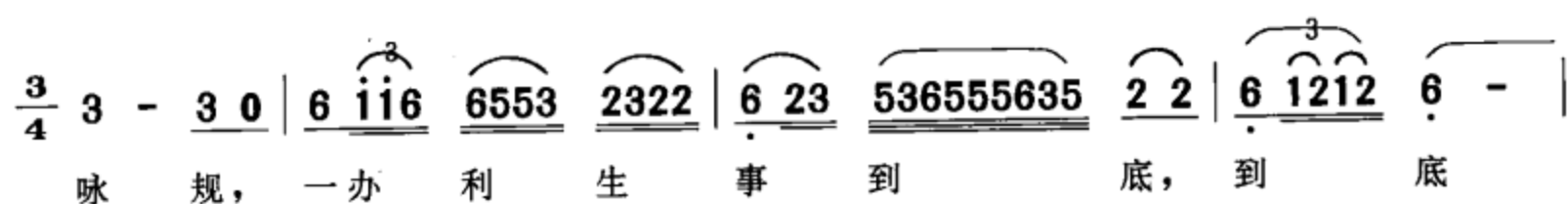
1 =  $\flat E$

(选自《炯岭》玛尼嘎热唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱









$\underline{6} \dot{1} 6.$  |  $\underline{5 \overset{3}{3} 5} 6$   $5 \vee 3$  |  $\underline{3 \overset{3}{5} 3}$   $\underline{2 \overset{3}{3} 2}$  |  $\underline{6 \overset{3}{1} 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - ||

神 宝      天      上 的 玉      帝      (呀)。

附词:

明辨所有真和假，  
 诸凡所受世人身，  
 无需都该是近亲，  
 不需要是结盟友，  
 不用鬼们恬羞耻，  
 父母子嗣不需要，  
 你无别于大理狗，  
 无需昼夜难为情，  
 凡吃凡喝你安逸，  
 出生家祖你可知，  
 听来是不是如此，  
 自打受世人身来，  
 若无认识和教诲，  
 当初故乡在何处，  
 祖师名和辖官名，  
 部落东西南北地，  
 究竟是何已不知，  
 绝对不是无故乡，  
 受取人生的众生，  
 无不全依父和母，  
 父母所居彼地方，  
 无一不是有名位。  
 若问首领和地祇，  
 家祖出生都是谁，  
 竖耳听我细讲来，  
 出身家族有高低，  
 官宦世族和家族，  
 乞丐世袭屠夫后，  
 种姓出身若不知，  
 高高天空无中边，  
 作照料者是日月，  
 辽阔天空无边际，  
 三千世间凶曜游，

贍洲土地无边际，  
 漫游行人来四方，  
 乃至未遇无边海，  
 鳌误河中无了期，  
 下流的河有领头，  
 虽然不算为高山，  
 大山背后有小山。  
 不因贵族而错误，  
 无一不是无父母，  
 骨肉世代若不晓，  
 乃是牲畜之种系，  
 亦分吃不吃肉类，  
 雌雄区别若不知，  
 头上有角是差别，  
 野兽种系有多种，  
 一是口中长獠牙，  
 二是四蹄有掌爪，  
 雄性四蹄虽相似，  
 不同名称则多异。  
 狮子种系有绿鬃，  
 不是雪山不出行，  
 老虎种系斑纹，  
 豹子种系有“金钱”，  
 居林居丘有差别，  
 人种种类有差别，  
 有人说是猴后嗣，  
 有人说是野人后，  
 有说婆罗门后嗣，  
 有的说是神后嗣，  
 贪欲瞋恚和愚痴，  
 不完具者无一人。  
 早在很久以前时，  
 鸟就希望成为人，



绝无所谓乌种姓，  
黔首人的祖系中，  
就有十八大外国，  
印度天空八部分，

汉地大省有十八，  
西宁各个诸部落，  
宗系不同有各类，  
未闻所谓乌种姓。

(王世镇译词 白 曲译配)

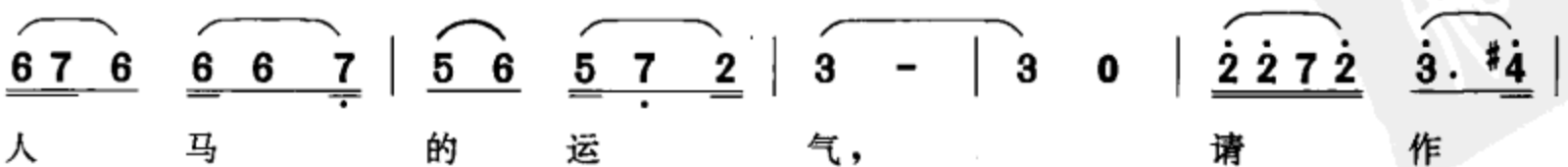
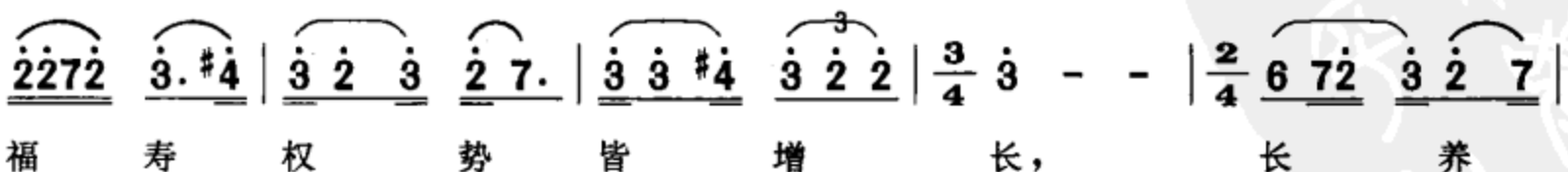
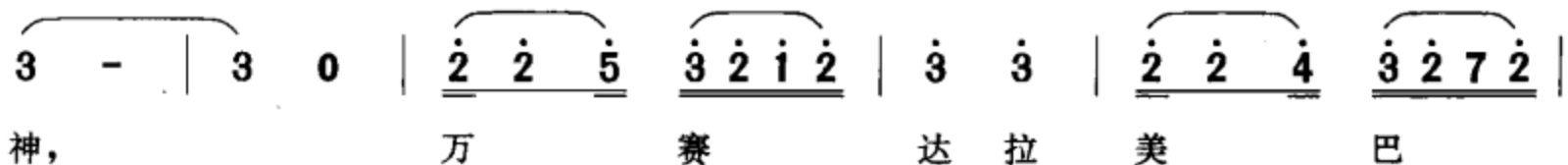
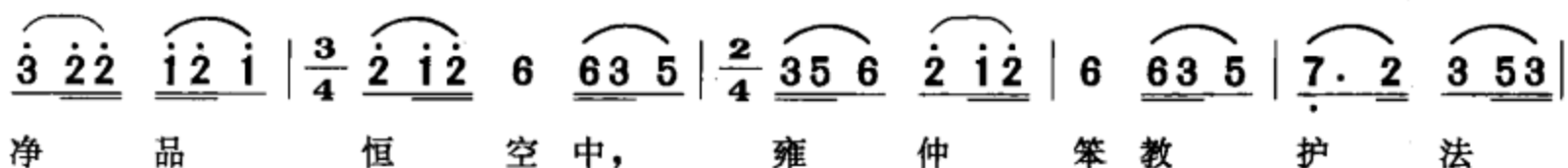
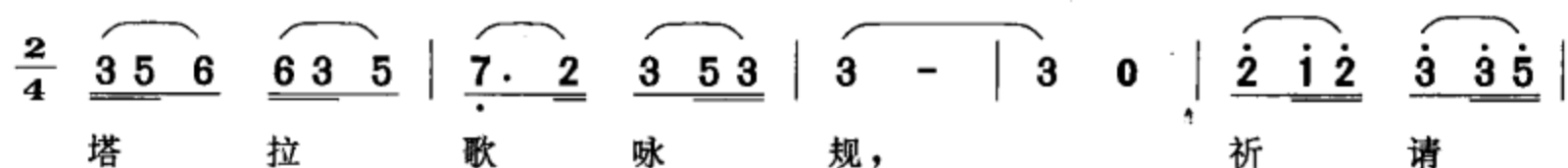
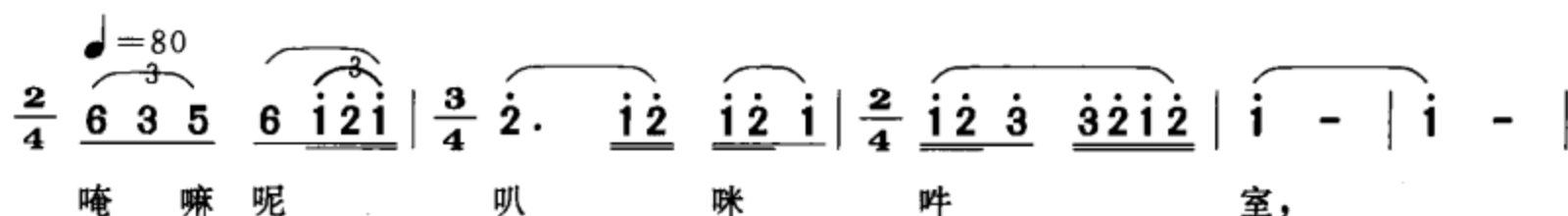
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 拯救六趣的父母

1 = <sup>b</sup>A

(选自《炯岭》晁同唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\dot{3} \dot{2} \dot{3} \quad \dot{2} \dot{7} \cdot \mid \underline{\underline{7 \dot{2} \dot{3} \#4}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{7} \dot{2}}} \mid \dot{3} - \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{2} \dot{7}}} \quad \underline{\underline{6 \dot{7} 6}} \mid \underline{\underline{6 \dot{3} 5 6}} \quad 3 \mid$

所 需 的 助 手， 供 养 本 尊

$\underline{\underline{3 \ 6 5}} \quad \underline{\underline{6 5 5 6}} \mid \underline{\underline{3 \ 5 6}} \quad \underline{\underline{5 \ 5 \cdot}} \mid \underline{\underline{6 6 3 5 6}} \quad \underline{\underline{5 6 5 3 5}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \cdot \dot{7}}} \quad \underline{\underline{3 5 6 5}} \mid 3 - \mid 3 - \mid$

诸 神 众， 供 养 黑 红 三 角 形，

$\underline{\underline{\dot{2} \dot{2} \#4}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2}}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{3}}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{7} \cdot}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{\dot{7} \dot{2}}} \quad \dot{3} \quad \dot{3} \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{3} 5}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \cdot}} \mid 6 \quad 6 \mid$

无 量 宫 中 安 住 者 无 量 宫 中 安 住

$\underline{\underline{5 \ 5 \cdot}} \quad \underline{\underline{\dot{7} \cdot \dot{2}}} \mid 3 - \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{2} \dot{7} \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{3}}} \mid \underline{\underline{\dot{7} \dot{7} \dot{2}}} \quad \dot{2} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{3} \#4}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{7} \dot{2}}} \mid$

者 安 住 者， 红 色 马 头 忿 明

$\dot{3} - \mid \underline{\underline{3 \ 5 6}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{2} \dot{7}}} \mid 6 \quad 6 \quad 5 \mid 5 \quad 3 \mid 3 - \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{7} \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2}}} \mid$

王， 请 降 渝 盟 的 怨 鬼， 战 胜

$\underline{\underline{\dot{7} \dot{7} \dot{2}}} \quad 6 \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{7} \dot{2}}} \quad \dot{3} \mid \dot{3} - \mid \underline{\underline{3 \ 5 6}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{2} \dot{7}}} \mid \underline{\underline{6 \dot{7} 6}} \quad \underline{\underline{3 \ 0 \dot{7}}} \mid \underline{\underline{\dot{7} \cdot \dot{2}}} \quad \underline{\underline{3 \ 5 5}} \mid$

恶 毒 的 魔 军， 雄 伟 须 弥 山 峰

$3 - \mid \underline{\underline{\dot{7} \cdot \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \cdot \#4}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{3}}} \quad 7 \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{3} \#4}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2}}} \mid \dot{3} - \mid \dot{3} \quad 0 \mid$

中， 首 领 狮 虎 面 对 面，

$\underline{\underline{3 \ 5 6}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{7} \dot{3}}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{7} 6 \dot{7}}} \mid \underline{\underline{\dot{7} 6 \cdot}} \quad \underline{\underline{6 \dot{7} \dot{7}}} \mid \underline{\underline{\dot{2} \dot{7}}} \quad \underline{\underline{6 \dot{7} 6}} \mid \underline{\underline{3 5 6 \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{7} 6}} \mid 5 \quad \underline{\underline{6 \cdot \dot{7}}} \mid$

杀 死 鹞 的 毛 翼 者 (呀)， 鸟 类 鼓 翅 声

$\underline{\underline{3 \ 5 6}} \quad \underline{\underline{5 \ 3}} \mid 3 - \mid \underline{\underline{\dot{7} \cdot \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \cdot \#4}} \mid \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{3}}} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{7} \cdot}} \mid \underline{\underline{\dot{7} \cdot \dot{2}}} \quad \underline{\underline{\dot{3} \dot{2} \dot{2} \dot{3}}} \mid \dot{3} \quad \underline{\underline{\dot{2} \dot{6} 6}} \mid$

隆 隆， 野 兽 吼 叫 声 喧 嚣， 清 冷

$\underline{\underline{\dot{2} \dot{6}}} \quad \underline{\underline{6 \cdot \dot{5}}} \mid \underline{\underline{6 \cdot \dot{3}}} \quad 5 \mid \underline{\underline{5 6 \dot{5}}} \quad 3 \mid \underline{\underline{3 5 6 \dot{2}}} \quad \underline{\underline{7 6 6 \dot{7}}} \mid \underline{\underline{3 \ 5 \ 3}} \quad 3 \mid \underline{\underline{5 \ 6 \ 3}} \quad \underline{\underline{5 \ 3 \cdot}} \mid$

风 声 稀 哩 哩、稀 哩 哩， 安 住 空 中 风 座



3 - |  $\dot{2}\dot{2}$  7  $\dot{3} \cdot \#4$  |  $\dot{3} \dot{2} \dot{2}$   $\dot{2}$  |  $7 \cdot \dot{2}$   $\dot{3} \#4$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{2}$  7 7  $\dot{6}$  7  $\dot{6}$  |

上， 以 目 统 治 藏 区 境， 大 转

$\dot{6}\dot{3}\dot{5}\dot{5}$   $\dot{3} \cdot 7$  |  $\dot{5}$  3  $\dot{5}$   $\dot{5}$  3 3 | 3 - |  $\dot{2}$  7  $\dot{2}$   $\dot{3} \cdot \#4$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{2} \cdot$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  7 0 |

二 利 谛 法 轮， 法 界 尊 胜 (呀)

$7 \dot{2}$   $\dot{3}\dot{2}7\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$  6 6  $\dot{6}7\dot{6}5$  |  $\dot{5}$  3 6 5 |  $\dot{6}\dot{3}\dot{5}\dot{3}$  3 | 3 - |

天 之 子， 苯 身 祖 师 彼 辛 绕，

$7 \cdot \dot{2}$   $\dot{3} \cdot \#4$  |  $\dot{3}\dot{2}\dot{2}\dot{3}$   $\dot{2}$  7. |  $\dot{7}\dot{2}\dot{3}\#4$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  6 6  $\dot{2}$  7 6 |  $\frac{2}{4}$  6  $\dot{5}$  03 |

乃 是 雍 仲 苯 教 主， 拯 救 六 趣 的

$\dot{6}\dot{5}$  5  $\dot{5}\dot{6}$  3 | 3 - |  $7 \cdot \dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{3} \cdot$  |  $\dot{3}$   $\dot{2} \cdot$  7 |  $\dot{3} \cdot \#4$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$  - |

父 母。 野 兽 野 兽 吼 叫 声

$\dot{2}$  7  $\dot{2}$   $\dot{3}$  7  $\dot{2}$  | 6  $\dot{5}$  03 |  $\dot{3}\dot{5}$  6  $\dot{5}$  3 | 3 - |  $\dot{2}$  7  $\dot{2}$   $\dot{3}\dot{2}\dot{2}\dot{3}$  |  $\dot{3}\dot{2}\dot{2}\dot{3}$  7 |

喧 器， 清 冷 风 声 稀 哩 哩， 安 住 空 中

$7$  7  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{3} \cdot$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{2} \cdot$  6 7  $\dot{2}$  | 6 6 5 5 |  $\dot{5}$  3 5  $\dot{5}$  3. |

风 座 上， 以 目 统 治 藏 区 境， 大 转 二

3 - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  7. |  $\dot{3}$   $\dot{3} \cdot$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$  - |

利 谛 法 轮 (呀)， 法 界 尊 胜

$\dot{2}$  7  $\dot{2}$   $\dot{6}$  7. | 6  $\dot{5}$  03 |  $\dot{5}$  5.  $\dot{5}$  3. | 3 - |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{7}$   $\dot{2}$  7 7 |

天 之 子， 苯 身 祖 师 彼 辛 绕， 乃 是 雍 仲 苯 教 主，

$\dot{3}$   $\dot{3} \#4$   $\dot{3}\dot{2}7\dot{2}$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{2}$  7  $\dot{2}$   $\dot{6}$  7. | 6  $\dot{5}$  03 |  $\dot{5}$  5.  $\dot{5}$  3. | 3 - ||

拯 救 (啊) 六 趣 的 父 母 父 母。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

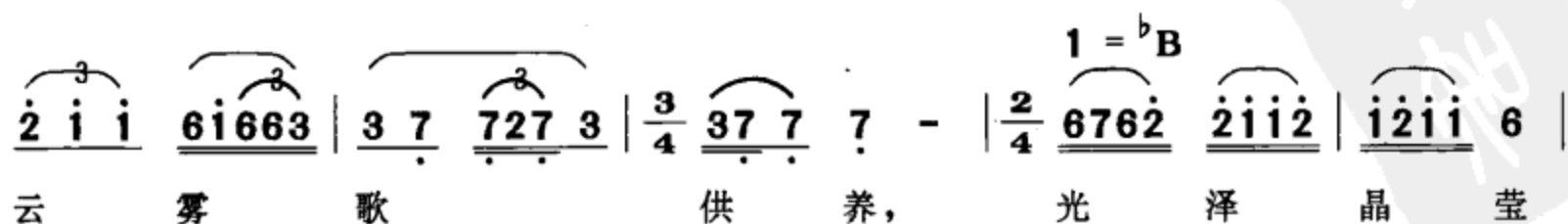
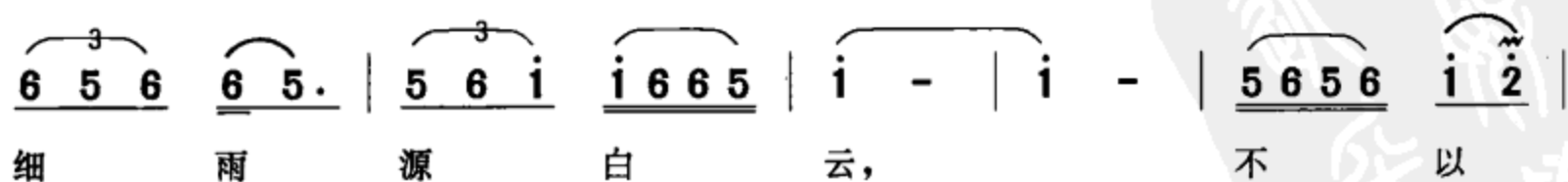
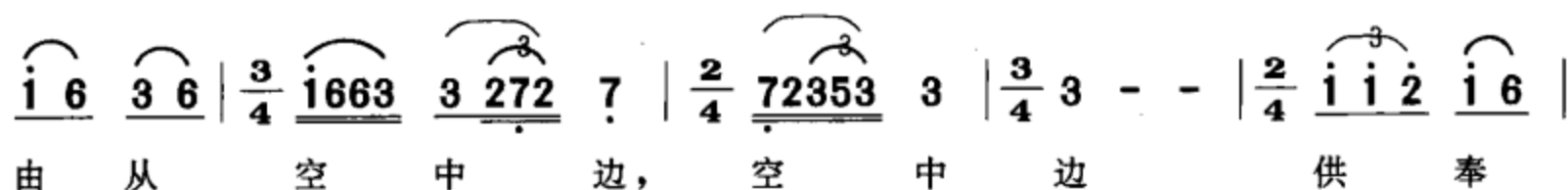
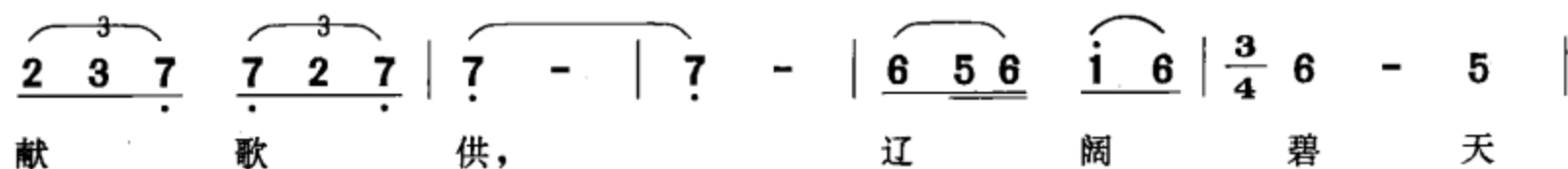
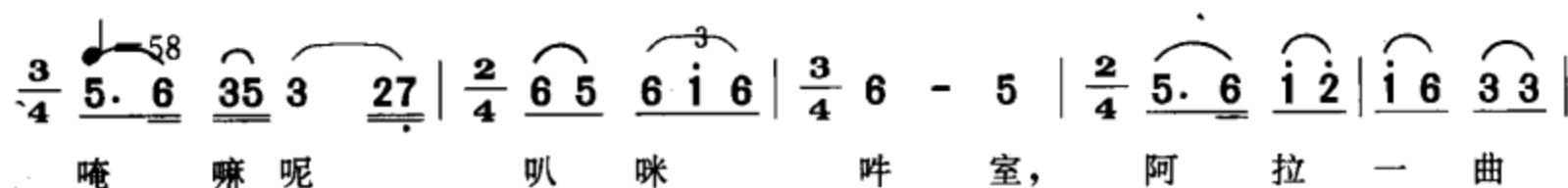


# 日月星辰在运行

1 = C

(选自《炯岭》总管唱段)

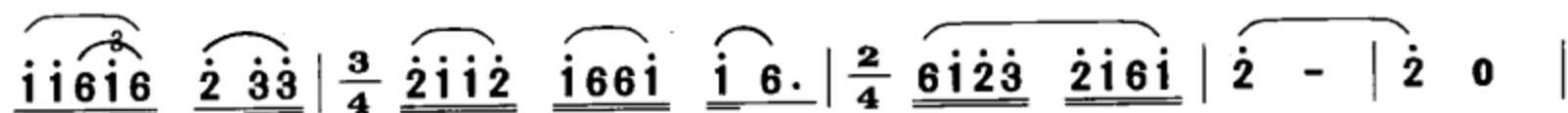
桑珠演唱  
米玛洛桑记谱



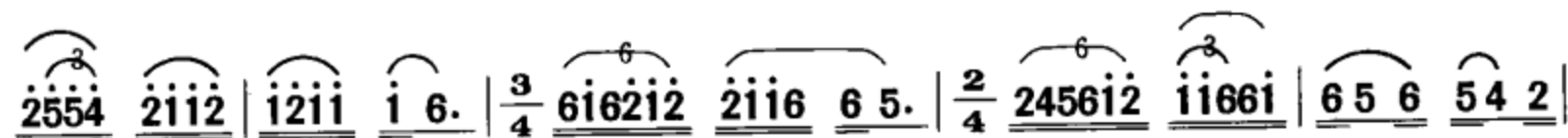




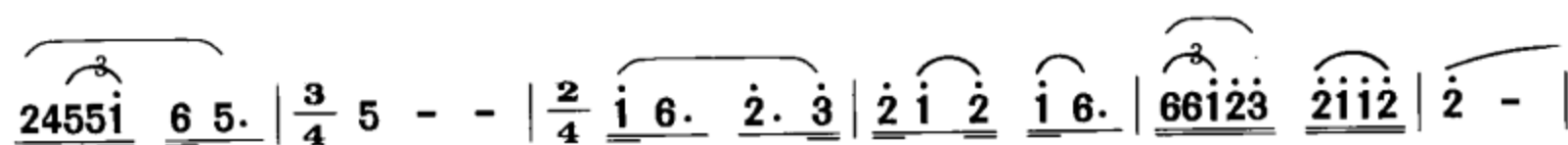
的 白 雪， 春 风 秋 雨 和 冬 霜，



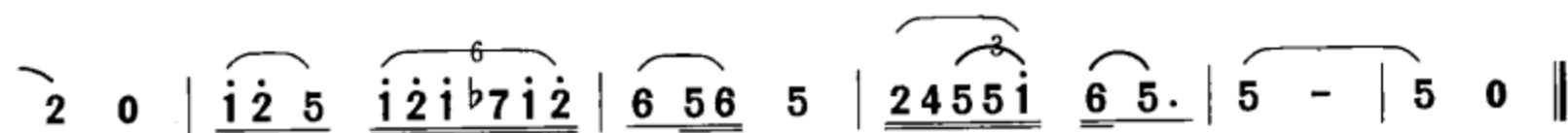
不 从 五 大 中 产 生，



难 从 黑 暗 洲 解 脱， 三 种 歌 供 献



大 地， 若 不 供 以 大 地 歌，



六 趣 众 生 诸 父 母。

附词：

其根如何扎大地，  
吃穿用度永远全，  
若无大地是饿鬼，  
如是故以歌供神。  
头顶珍宝宝座上，

肩神舍神和生神，  
请恒一心住法界，  
心中所念法殿中。  
本尊勇识和空行，  
生神地祇和财神，  
请恒作我皈依处。

(王世镇译词 白 曲译配)

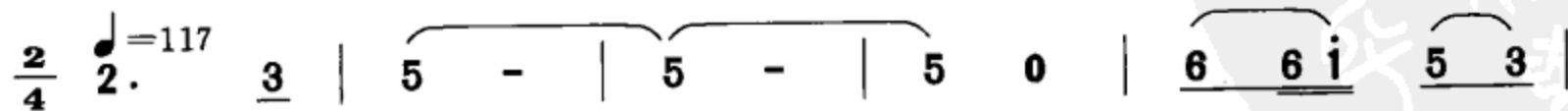
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 母亲怀中是幼子

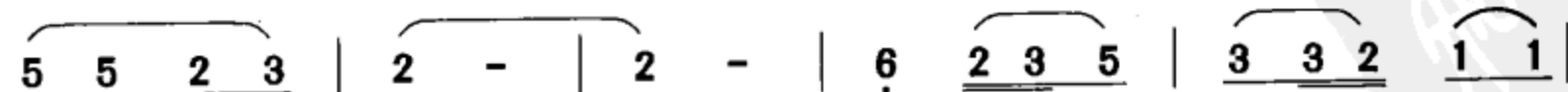
(选自《炯岭》琼那唱段)

1 = D

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱



噯 嘛 呢 叭 咪



吽 室， 歌 供 一 曲



$\underline{1\ 2}\ \underline{\dot{5}\ \dot{5}}\ |\ \dot{5}\ -\ |\ \dot{5}\ -\ |\ \dot{5}\ \underline{\dot{5}\ 0}\ |\ 0\ 0\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}\ \dot{1}}\ \underline{5\ 5}\ |$   
 献 鸟 神, 从 上 虚 空

$\underline{\dot{5}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{2}\ \dot{1}}\ |\ \dot{2}\ -\ |\ \dot{2}\ \underline{\dot{1}}\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{3}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{6}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{4}}\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}}\ |$   
 空 界 边, 大 鹏 无 故 不 飞

$\dot{2}\ -\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{3}}\ \dot{5}\ |\ \underline{\dot{5}\ \dot{6}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{4}}\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{4}\ \dot{2}\ \dot{4}}\ |\ \dot{2}\ -\ |\ \dot{2}\ -\ |$   
 翔, 若 飞 江 山 有 战 乱,

$\underline{\dot{5}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}\ \dot{1}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{5}\ \dot{4}}\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{4}\ \dot{2}\ \dot{4}}\ |\ \frac{3}{4}\ \dot{2}\ -\ -\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{\dot{1}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{4}\ \dot{4}\ \dot{5}}\ |\ \underline{\dot{2}\ \dot{2}\ \dot{4}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |$   
 扁 翎 何 至 风 吹 走, 嘴 何 至 碰

$\underline{\dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{4}}\ |\ \dot{5}\ -\ |\ \dot{5}\ -\ |\ \dot{5}\ 0\ |\ \overset{1=C}{\underline{\dot{5}\ \dot{6}\ \dot{6}}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{3}}\ |\ \underline{\dot{5}\ \dot{3}\ \dot{2}}\ \dot{3}\ |\ \dot{3}\ -\ |$   
 羊 旁 石, 身 何 至 撞 铁 耙 木,

$\underline{\dot{3}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{2}\ \dot{2}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{3}}\ \underline{\dot{5}\ \dot{3}}\ |\ \underline{\dot{5}\ \dot{5}\ \dot{5}\ \dot{3}}\ \underline{\dot{2}\ \dot{2}}\ |\ \dot{1}\ 0\ |$   
 黑 土 地 中 彼 毒 蛇, 邀 请 大 鹏 来 吃 食,

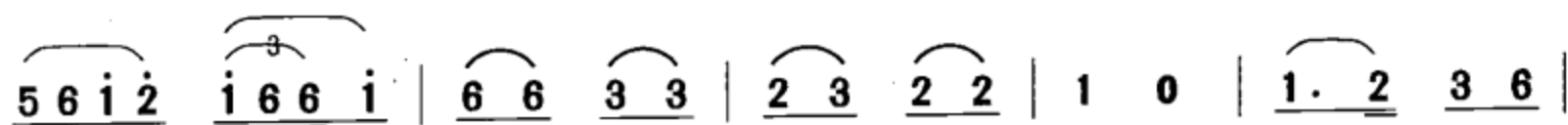
$\underline{\dot{1}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{5}\ \dot{6}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{3}}\ |\ \dot{3}\ 0\ |\ \underline{\dot{3}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{6}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |$   
 绝 无 不 能 吃 阻 碍, 若 不

$\underline{\dot{1}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{6}\ \dot{3}}\ |\ \underline{\dot{3}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{2}\ \dot{1}}\ |\ \dot{3}\ -\ |\ \underline{\dot{3}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{6}\ \dot{1}\ \dot{2}}\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{6}}\ |$   
 认 识 此 地 方, 是 山 下 之

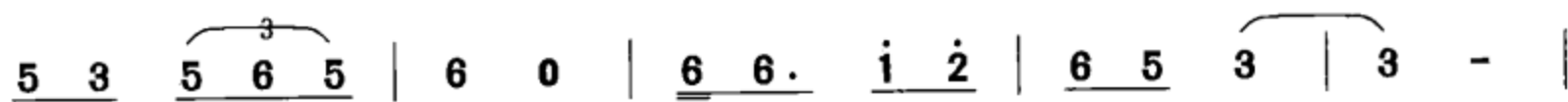
$\underline{\dot{3}\ \dot{3}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{6}\ \dot{5}}\ |\ \dot{6}\ -\ |\ \dot{6}\ -\ |\ \dot{6}\ -\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{\dot{5}\ \dot{6}}\ \underline{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{6}}\ \dot{1}\ |$   
 欢 喜 坝 (呀), 花 岭

$\frac{2}{4}\ \underline{\dot{6}\ \dot{6}\ \dot{5}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{3}}\ |\ \underline{\dot{5}\ \dot{2}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{3}}\ |\ \dot{3}\ -\ |\ \dot{3}\ -\ |\ \dot{3}\ -\ |$   
 部 队 设 营 旁 (呀),

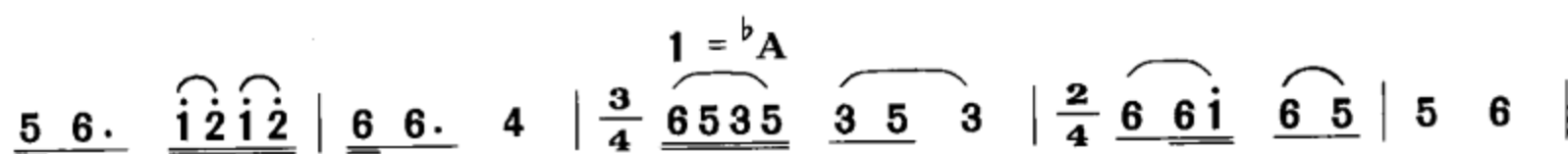




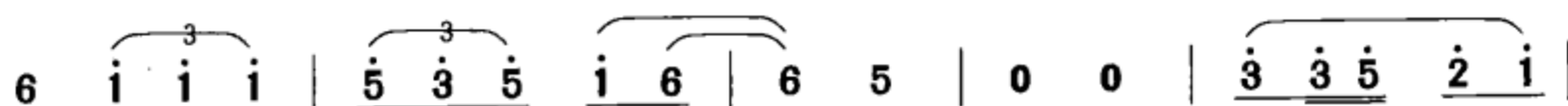
若 不 认 识 我 是 谁， 是 琼 宗



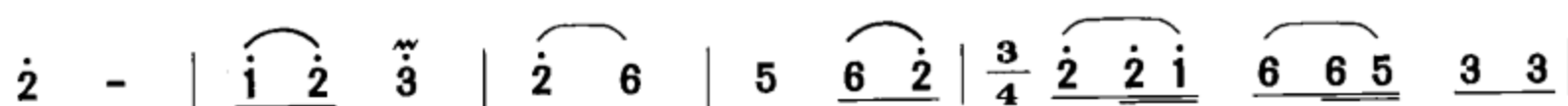
主 的 副 帅， 如 虎 似 豹 一 英 雄，



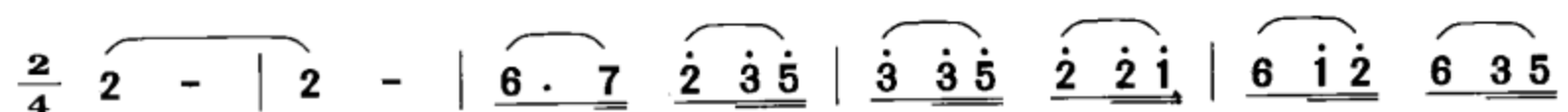
吃 敌 生 肉 颈 血 者， 不 用 问 有 三 壮



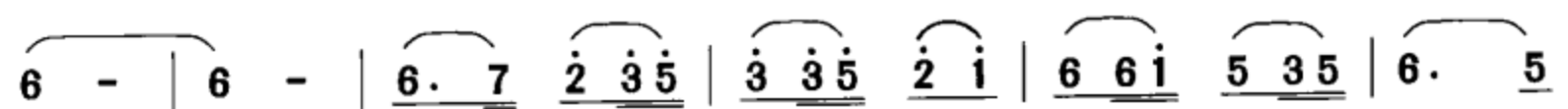
士（呀）， 三 壮 士， 长



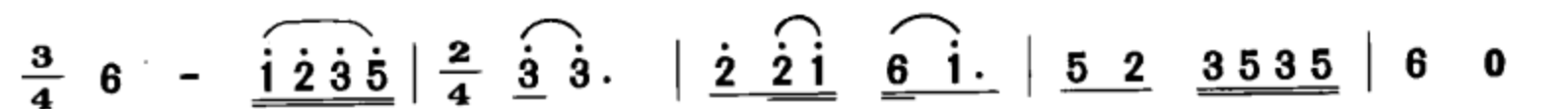
子 黑 鹏 我， 英 年 未 到 一 十



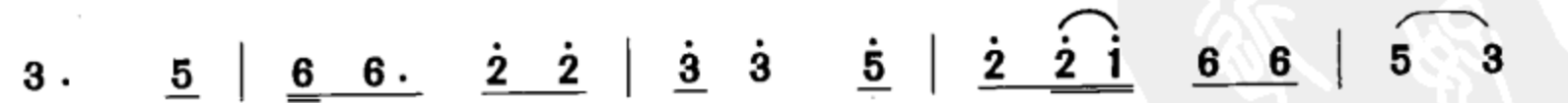
八， 母 亲 怀 中 是 幼



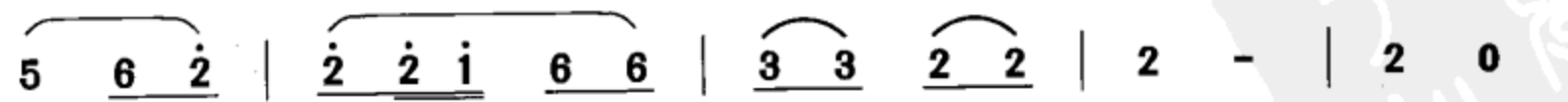
子。 如 虎 似 豹 一 英 雄，



吃 敌 生 肉 饮 血 者， 不 用 问 有 三 壮 士



长 子 黑 鹏 妖 王 英 年 未 到 一 十 八， 母



亲 怀 中 是 幼 子。

（王世镇译词 白 曲译配）

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

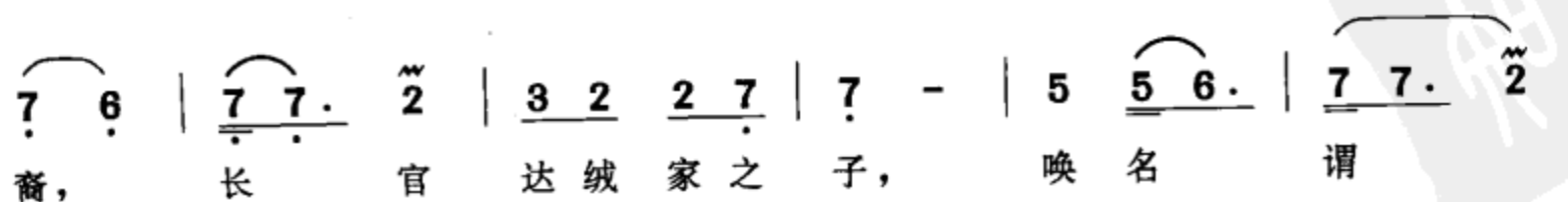
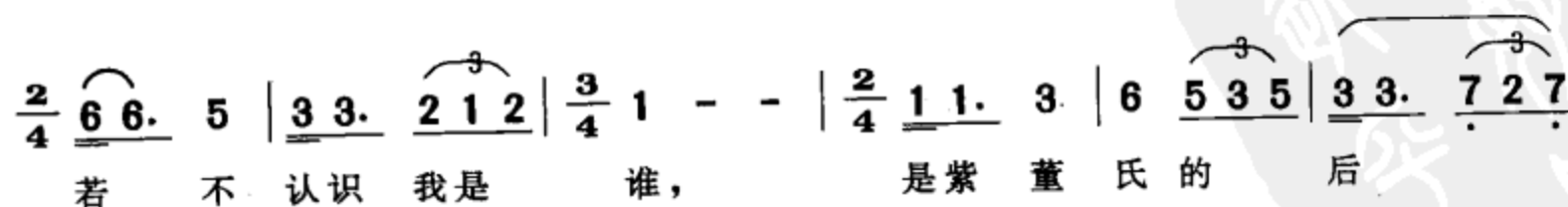
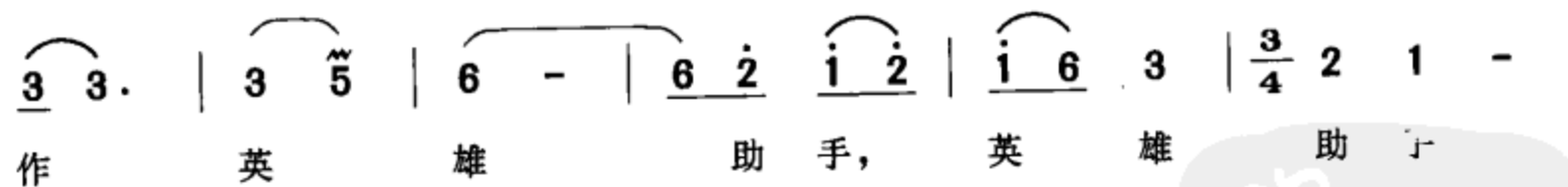
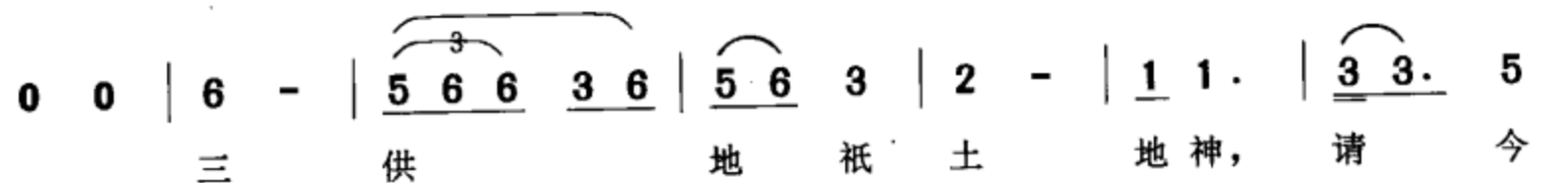
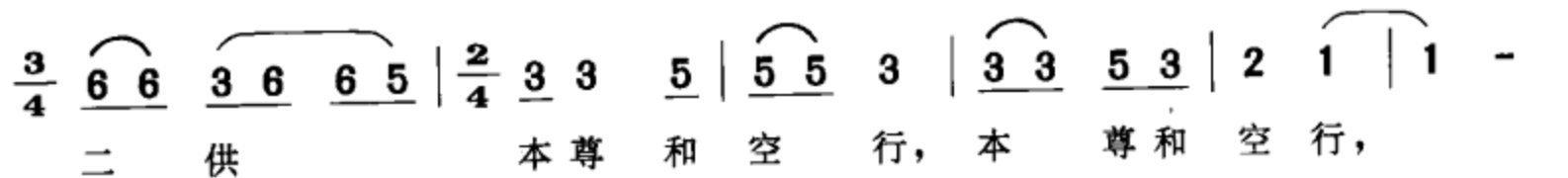
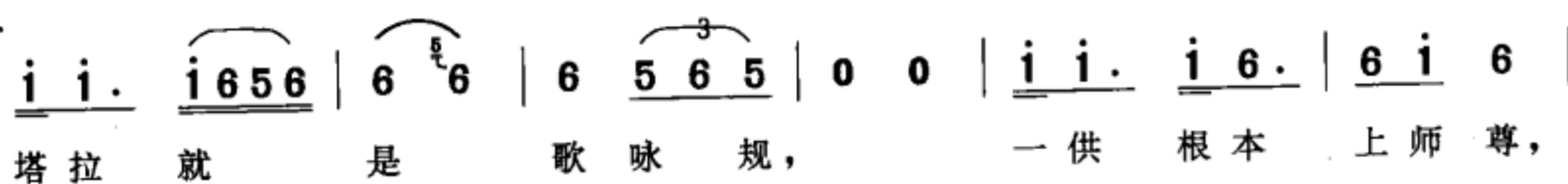
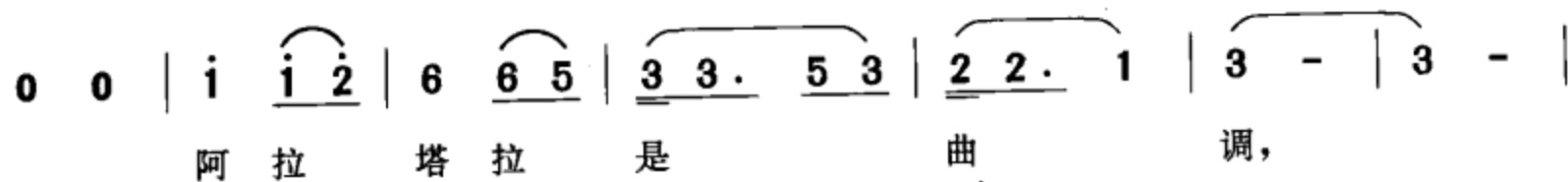
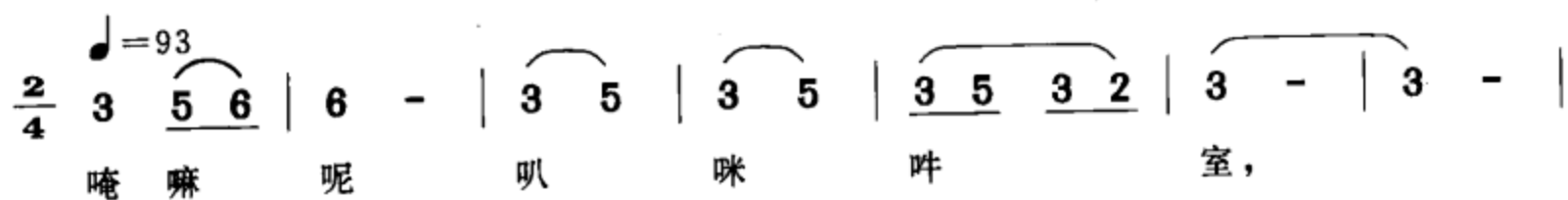


# 技能来自大海力

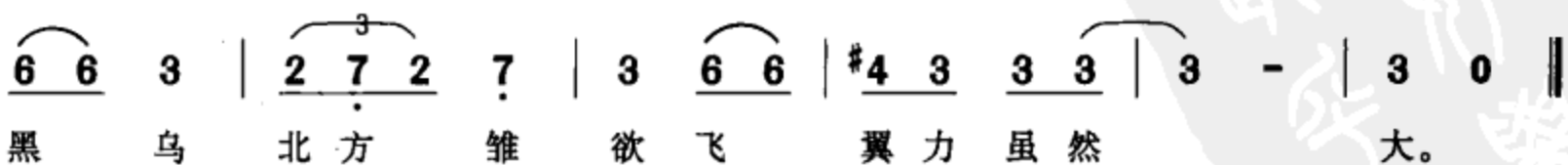
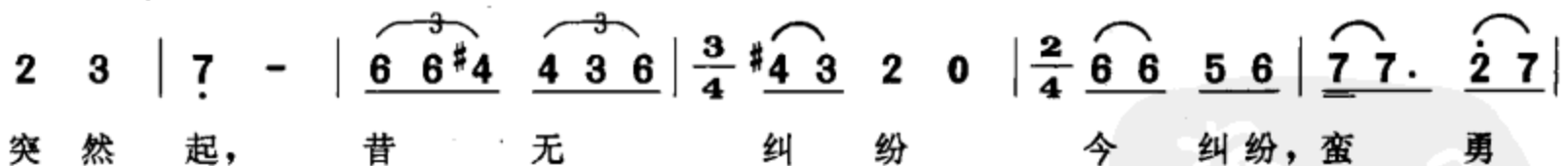
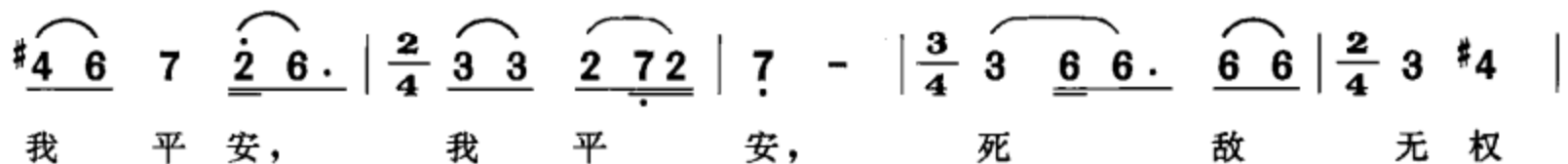
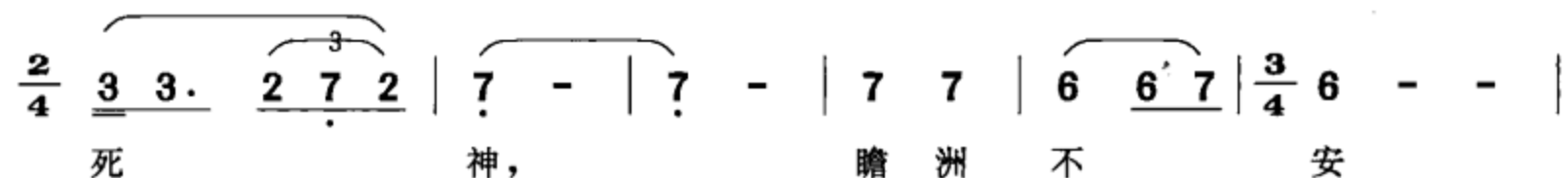
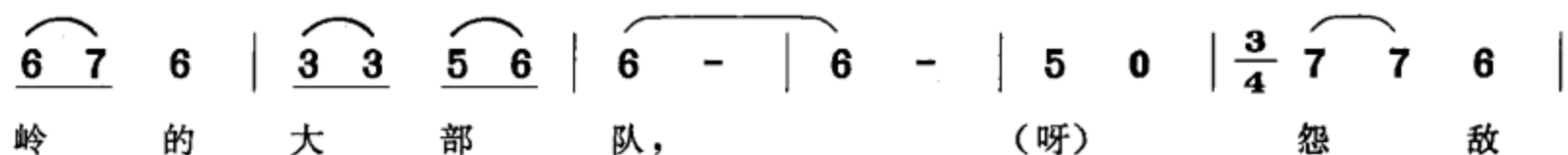
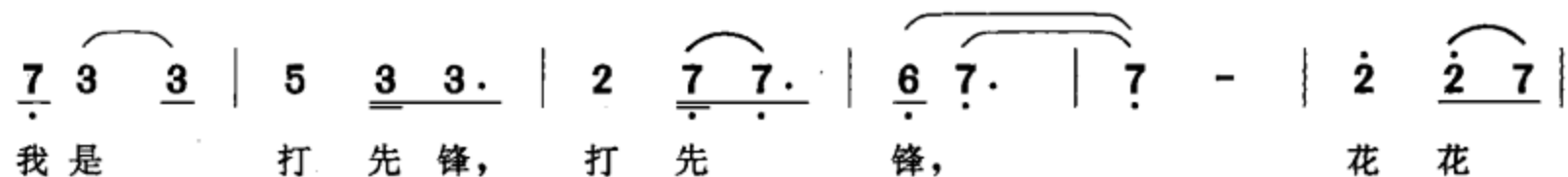
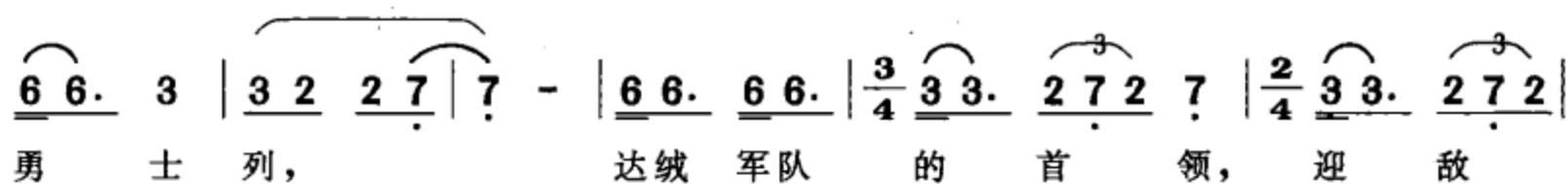
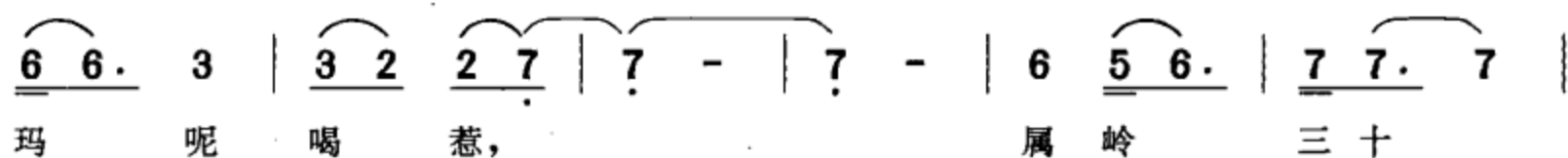
(选自《炯岭》晁同唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C







附词:

若不苦飞到天边, 黑乌翼力怎能长,  
大海中的彼弱鱼, 技能来自大海力。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

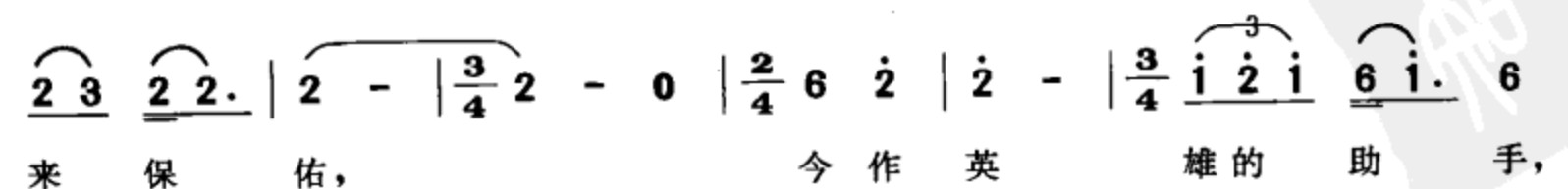
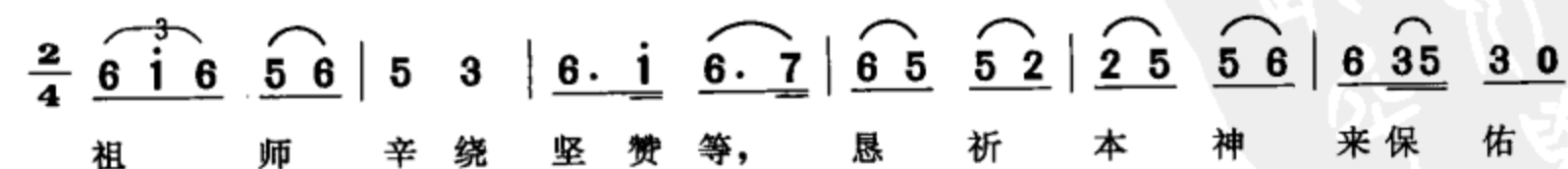
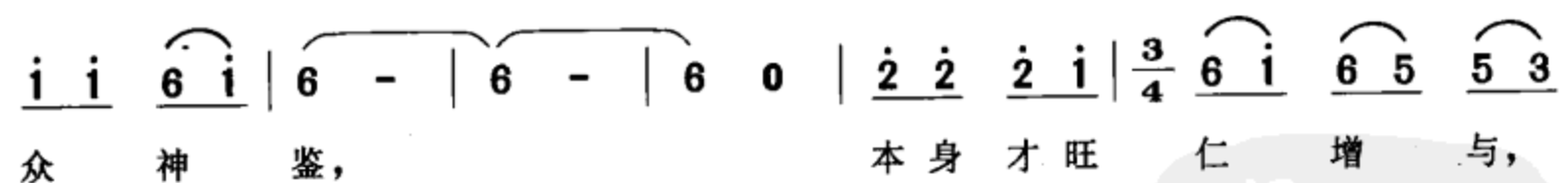
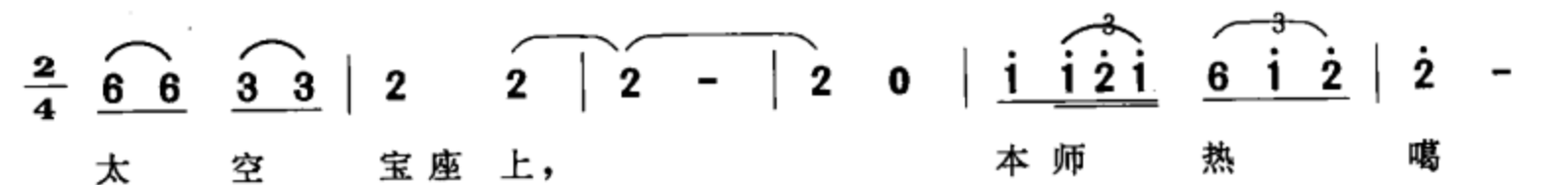
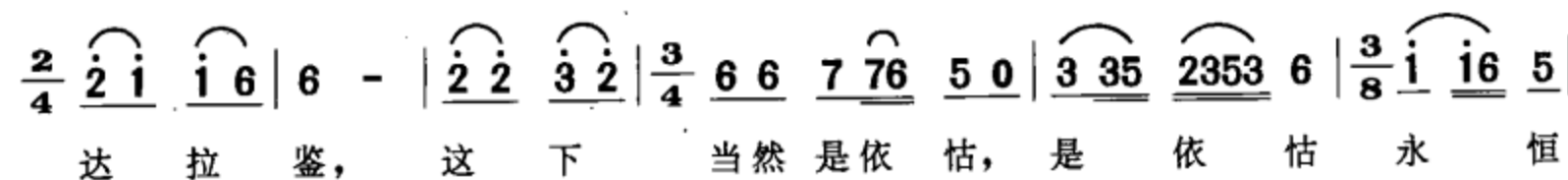
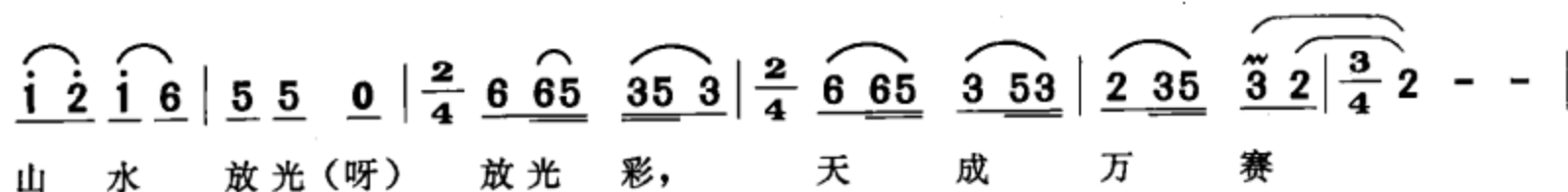
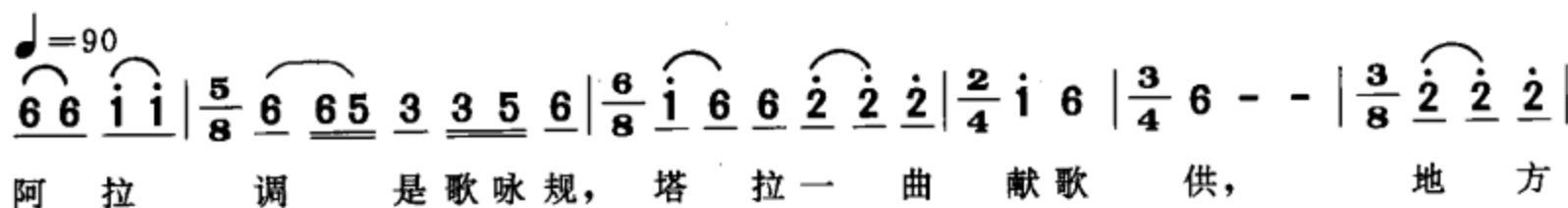
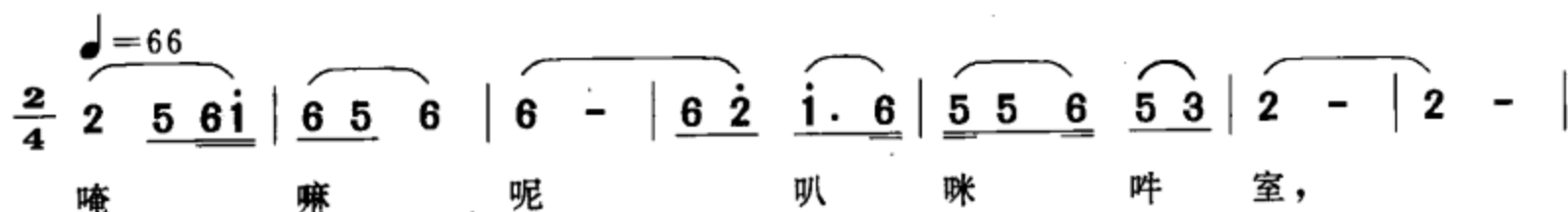


# 各个队伍要将领

1 = C

(选自《炯岭》嘎德白那唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 6.}$   $\underline{\dot{1}6\dot{1}5}$  |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{1}\ 6\ \dot{1}}$  |  $\underline{6\ 535}$  6 | 6 - |  $\frac{3}{4}$  6 - 0 |

助 手 今年 这个 时 纷 乱，

$\frac{2}{4}$  6  $\underline{2\ 3\ 5\ 3\ 5}$  |  $\underline{6\ 7}$  6 |  $\underline{7\ 7\ 6}$  5 |  $\underline{3.}\ 5$   $\underline{6\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7\ 6}$   $\underline{5\ 3\ 5}$  3 0 |

名 声 有， 别 这 才 有 各 个 队 伍 的

$\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{5\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3\ 5}$   $\underline{6.}\ 7$  |  $\underline{6\ 5\ 5}$   $\underline{6.}\ 7$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5\ 5\ 3}$   $\underline{2\ 3}$  3 0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2.}$   $\underline{5\ 6\dot{1}}$  |

将 领， 请 回 英 雄 来 担 任， 君 臣

$\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}$   $\underline{6\ 6}$  3 0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 5\ 6}$   $\underline{6.}\ \dot{1}$  |  $\underline{6.}\ \dot{1}$   $\underline{2\ 2\dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1}\ 6\dot{1}}$  6 |  $\underline{6.}\ \dot{1}$  6 |

若 不 立 议 案， 不 知 走 或 当

$\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2\dot{2}}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\underline{2\ \dot{1}}$   $\underline{6\ \dot{1}\ 6}$  |  $\underline{5.}\ 6$   $\underline{3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\dot{1}}$   $\underline{2\ 5}$  5 0 |

住， 本 来 古 代 谚 语 说， 谚 语 说

$\frac{2}{4}$   $\underline{6\ \dot{1}}$   $\underline{6.}\ \dot{1}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\underline{2\ 5}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{3\ 5.}$  |  $\underline{2\ 3\ 5}$   $\underline{2\ 2.}$  | 2 - | 2 2 0 |

若 不 发 言 来 讨 论 来 讨 论 (呀)，

$\underline{6.}\ \dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\underline{3\ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{1}\ \dot{1}}$   $\underline{\dot{1}\ 0}$  |  $\underline{6.}\ 7$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 - 0 |  $\frac{5}{8}$   $\underline{2\ \dot{1}}$   $\underline{2\ 6\dot{1}}$  6 |

保 持 男 子 汉 世 系 世 系， 轮 回 食 财

$\frac{6}{8}$  6  $\underline{\dot{1}\ 6}$  6  $\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\frac{5}{8}$  6 6 6 5 5 |  $\frac{6}{8}$  5  $\underline{6\ 5}$  3 5 2 0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ 6}$  |

不 宽 裕， 首 领 宰 辅 和 属 部， 属 部 口 心 若

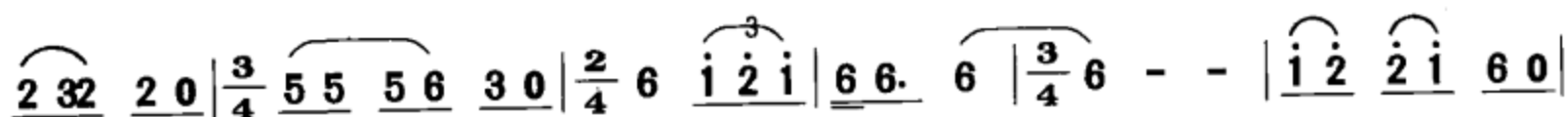
5  $\underline{5\ 3}$  | 3 2. |  $\underline{5\ 5\ 3}$  6 0 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\underline{\dot{1}\ 6\dot{1}}$  |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 - |

若 不 成 一 致 一 致， 击 败 敌 军

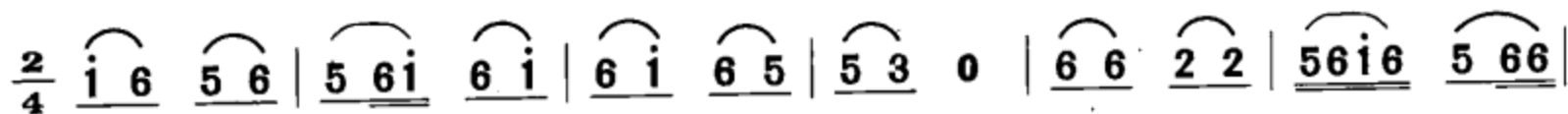
0 5  $\underline{5\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$  6  $\underline{\dot{1}\ \dot{1}}$  6 0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$  |  $\underline{3\ 2}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\frac{3}{8}$  6  $\underline{\dot{1}\ \dot{1}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 6}$  3. 5 |

不 可 能 不 可 能， 上 师 弟 子 和 僧 人， 弟 子 和

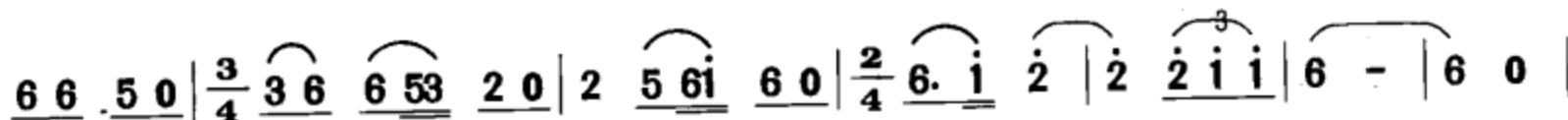




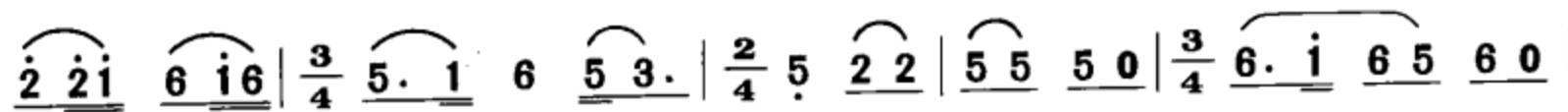
僧 人 誓 言 戒 律 若 不 同, 若 不 同



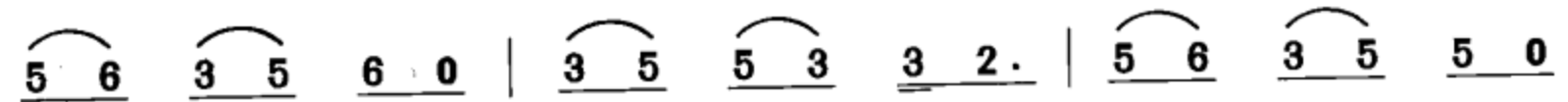
寺 院 庙 宇 难 住 持, 轮 回 食 财



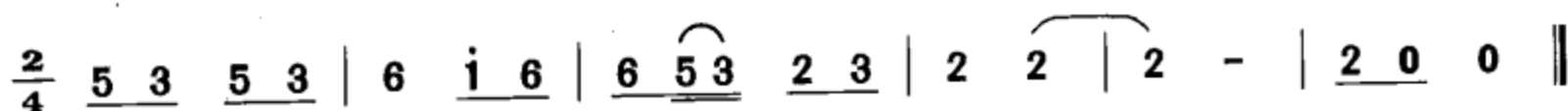
不 宽 裕 不 宽 裕, 首 领 宰 辅 和 属 部,



口 心 若 不 成 一 致, 击 败 敌 军



不 可 能, 上 师 弟 子 和 僧 人,



誓 言 戒 律 若 不 同 寺 院 庙 宇 难 住 持。

(王世镇译词 白 曲译配)

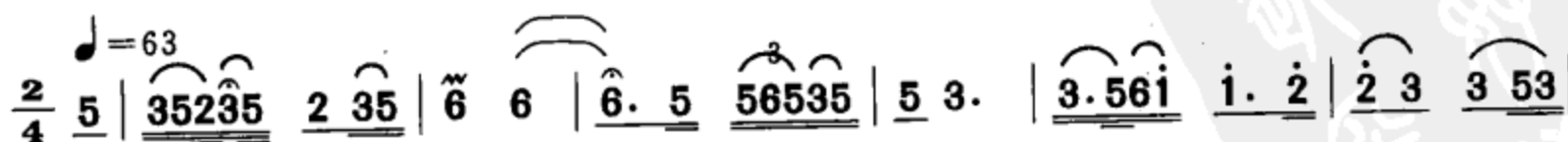
据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 震耳猛虎啸

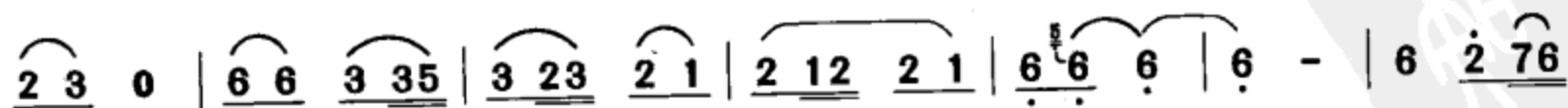
1 =  $\sharp C$

(选自《炯岭》巴旦珠扎唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱



噯 嘛 呢 叭 咪 吽 室, 叭 咪 吽 室, 一 曲 震 耳 猛 虎



啸, 疾 行 让 风 来 带 走, 乘 空 中



6.  $\dot{2}$  |  $\overbrace{7\ 5\ 5\ 6\ 5\ 3}^{\quad}$  |  $\frac{3}{4}$  3 - - |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{6\ 5\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{\dot{1}\ 6\ 6\ \dot{1}}^{\quad}$  |  $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 3\ 5}^{\quad}$  |  
波 来 飞 翔, 六 技 飞 跑

$\overbrace{6\ 6\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 0}^{\quad}$  |  $\overbrace{3\ 3\ \dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 6\ 5}^{\quad}$  |  $\frac{5}{8}$   $\overbrace{3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 2}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 3}^{\quad}$   $\overbrace{3\ \dot{5}}^{\quad}$  |  $\frac{3}{4}$  3 - - |  $\frac{5}{8}$   $\overbrace{6\ \dot{1}\ 2}^{\quad}$   $\overbrace{\dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5}^{\quad}$  |  
虚空界, 目标直指高山顶, 长角黑鹏

$\frac{3}{4}$   $\overbrace{3\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 3}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 7}^{\quad}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{2\ 7}^{\quad}$   $\overbrace{2}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{6}^{\quad}$  |  $\overbrace{\dot{2}\ \dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 6\ 3}^{\quad}$  |  $\overbrace{3\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 1}^{\quad}$  |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  
彼大鸟, 百鸟生死之根本。

$\frac{2}{4}$  6  $\overbrace{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}^{\quad}$  |  $\frac{5}{8}$   $\overbrace{6\ \dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{5\ 3}^{\quad}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{6\ 5}^{\quad}$  3 | 3 - | 3 0 |  
彼是外道师魂鸟

$\overbrace{3\ \dot{5}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ \dot{2}}^{\quad}$  |  $\overbrace{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5\ 6}^{\quad}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{6\ 7}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{2\ 7\ 7\ 2}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5\ 6}^{\quad}$  |  $\overbrace{6\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{6\ \dot{2}}^{\quad}$  |  $\overbrace{5\ 5\ 3}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 3\ 6}^{\quad}$  |  
大黑哈热彼禅师, 本是外道的主师, 已获大种

$\overbrace{6\ 5\ 3}^{\quad}$  3 | 3 - |  $\overbrace{5\ 3\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{6\ \dot{1}\ 2}^{\quad}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overbrace{\dot{1}\ 6\ 6}^{\quad}$  6  $\overbrace{5\ 5\ 6}^{\quad}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{3\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$  2 |  $\overbrace{6\ \dot{1}\ \dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 3\ 5}^{\quad}$  | 3  $\overbrace{6\ \dot{5}\ 3}^{\quad}$  |  
之自主, 凡想皆能实现人, 实现人三峰

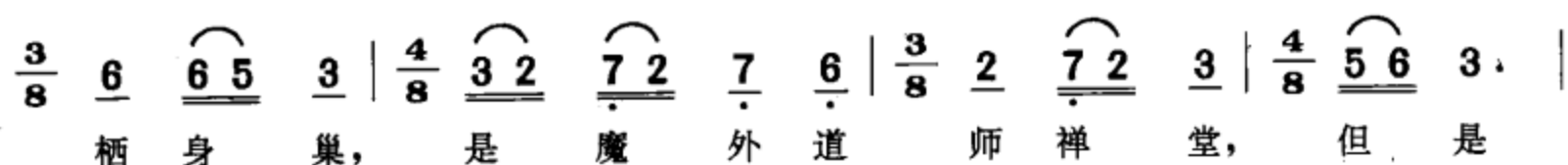
$\frac{3}{8}$   $\overbrace{2\ 3\ 6}^{\quad}$  |  $\overbrace{6\ 6\ 5}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5}^{\quad}$  |  $\overbrace{5\ 3\ 0}^{\quad}$  |  $\overbrace{6\ 6\ 6\ \dot{1}}^{\quad}$  |  $\overbrace{\dot{1}\ 6\ 0\ 5}^{\quad}$  |  $\overbrace{5\ 6\ 5\ 3}^{\quad}$  | 3. | 3. |  
山脉彼地祇, 是雪山桑巴雍仲,

$\frac{2}{4}$  3  $\overbrace{6\ 5\ 6}^{\quad}$  |  $\overbrace{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{\dot{1}\ 6\ 6\ 5}^{\quad}$  |  $\overbrace{3\ 3\ 3\ 7}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 7\ 7}^{\quad}$  |  $\frac{3}{8}$   $\overbrace{6\ 6\ \dot{1}\ 2}^{\quad}$  |  $\overbrace{6\ 6\ 5\ 3\ 5}^{\quad}$  |  $\frac{4}{8}$   $\overbrace{2\ 3\ 2\ 1\ 2}^{\quad}$  |  $\frac{3}{8}$  3  $\overbrace{3\ 6\ 6}^{\quad}$  |  
变化是有千千万, 操纵花花岭军队, 六座六峰红山是,

$\frac{2}{4}$   $\overbrace{\dot{1}\ 6\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{3\ \dot{5}}^{\quad}$  | 3 - |  $\frac{3}{8}$   $\overbrace{6\ 6\ \dot{1}\ 6}^{\quad}$  | 6. |  $\overbrace{\dot{1}\ 2\ 6\ \dot{1}}^{\quad}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{6\ 5\ 3}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 5\ 3}^{\quad}$  |  $\overbrace{2\ 3\ 3}^{\quad}$  |  
多康天神和护法, 明鉴分裂脱离日,

$\frac{3}{4}$  6  $\overbrace{6\ 5\ 3}^{\quad}$   $\overbrace{2\ 3\ 2}^{\quad}$  |  $\frac{5}{8}$   $\overbrace{2\ 2\ 6\ \dot{1}}^{\quad}$   $\overbrace{3\ 6\ 6}^{\quad}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overbrace{\dot{1}\ \dot{2}}^{\quad}$   $\overbrace{6\ 6\ 5}^{\quad}$  | 3 - |  $\frac{4}{8}$   $\overbrace{5\ 6\ 6}^{\quad}$   $\overbrace{\dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}^{\quad}$  |  
不保此境保佑谁保佑谁, 此是大鹏





附词：

父系母系说不出，  
无有内外密次第，  
不知羞耻和有愧，  
不知父族和母族，  
男子心迷女人时，  
任凭己欲肆意行，

感觉安逸无过此，  
远亲近亲无所谓，  
骨肉之间无感情，  
同谁和好彼亦怒，  
爱彼喜此无常情。

(王世镇译词 白曲译配)

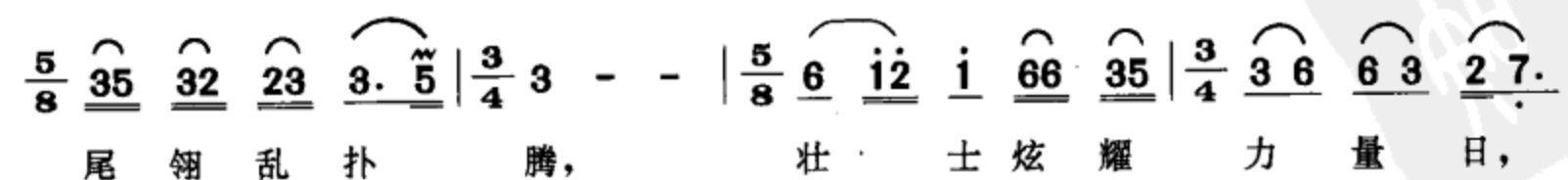
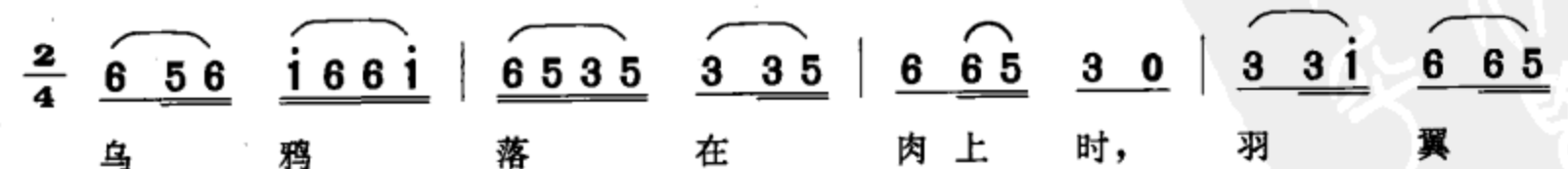
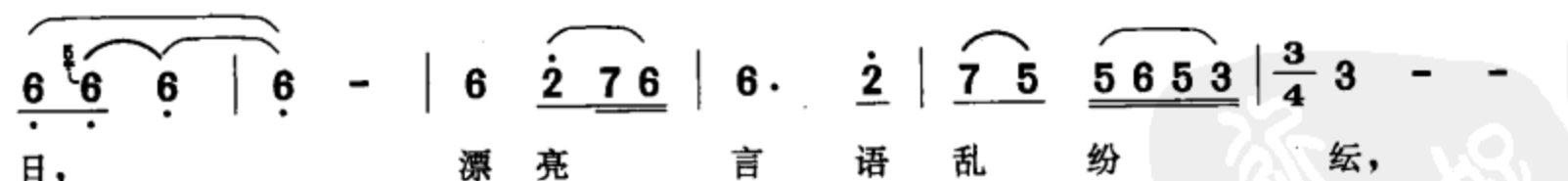
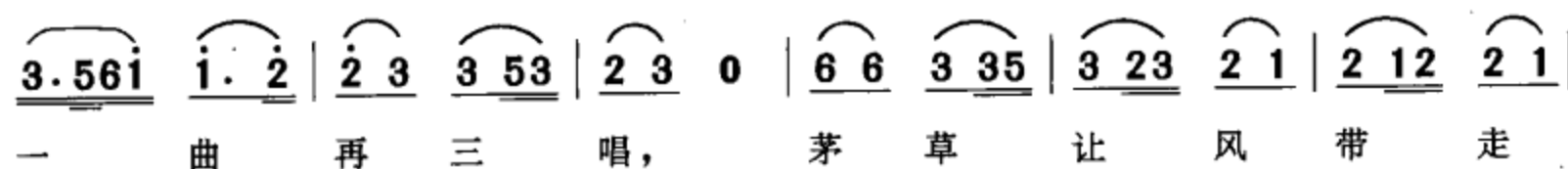
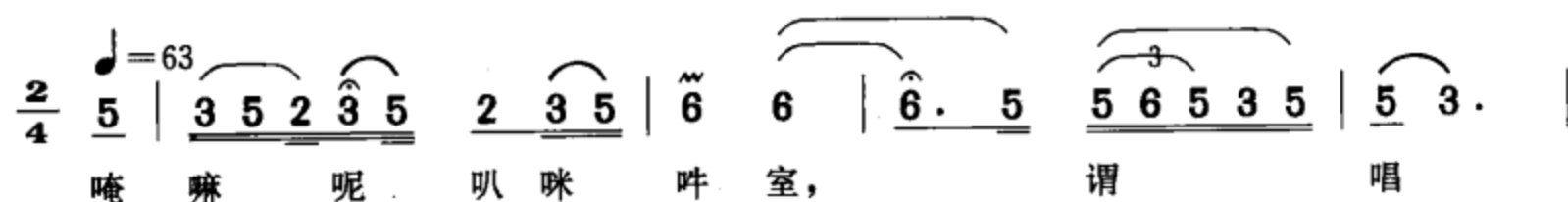
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 各种野兽一应有

1 =  $\sharp C$

(选自《炯岭》巴旦珠扎唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 7\ 2}$   $\underline{3\ 5\ 6}$  |  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 6\ 3}$  |  $\underline{3\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}$  |

从 勋 帜 上 解 出 语, 敬 神

$\frac{5}{8}$   $\underline{6\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{3}$  |  $\underline{3}$  - |  $\underline{3\ 0}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{6\ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}$   $\underline{3\ 5\ 6}$  |

妖 怪 山 野 中, 喷 焰 斡 字

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 7}$   $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 7\ 7\ 2}$   $\underline{3\ 5\ 6}$  |  $\underline{6\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{6\ \dot{2}}$  |  $\underline{5\ 5\ 3}$   $\underline{2\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 5\ 3}$   $\underline{3}$  |

首 领 鉴, 外 道 约 化 师 明 鉴,

$\underline{3}$  - |  $\underline{5\ 3\ 5}$   $\underline{6\ \dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\dot{1}\ 6\ 6}$   $\underline{6}$   $\underline{5\ 5\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 5\ 3\ 5}$   $\underline{2}$  |  $\underline{6\ \dot{1}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 3\ 5}$  |

快 来 援 助 我 雄 师, 山 羊

$\underline{3}$   $\underline{6\ 5\ 3}$  |  $\frac{3}{8}$   $\underline{2\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 6\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{5\ 3\ 0}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{6\ \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{1}\ 6}$   $\underline{0\ 5}$  |  $\underline{5\ 6\ 5}$   $\underline{3}$  |

红 黑 花 三 部, 花 三 部, 若 不 认 识 此 地 方,

$\underline{3}$  |  $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 6\ 5\ 6}$  |  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}\ 6}$   $\underline{\dot{1}\ 6\ 6\ 5}$  |  $\underline{3\ 3\ 3\ 7}$   $\underline{2\ 7\ 7}$  |  $\frac{3}{8}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\underline{6\ 6\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |

是 在 乌 隆 察 扎 下, 雄 伟 鹏 山

$\frac{4}{8}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{2\ \dot{1}}$   $\underline{2}$  |  $\frac{3}{8}$   $\underline{3\ 3\ 6}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1}\ 6\ 6}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3}$  - |  $\frac{3}{8}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{\dot{1}\ 6}$  |  $\underline{6}$  |

矗 立 堡, 是 乌 王 鹏 的 故 乡, 是 展 羽 翼

$\underline{\dot{1}\ \dot{2}\ 6\ \dot{1}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 5\ 3}$  |  $\underline{2\ 3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6\ 5\ 3}$   $\underline{2\ 3\ 2}$  |  $\frac{5}{8}$   $\underline{2\ 2\ 6\ \dot{1}}$   $\underline{3\ 6\ 6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2}}$   $\underline{6\ 6\ 5}$  |

于 天 处, 是 翅 乘 风 飞 翔 地, 大 力 红 雀 和 乌

$\underline{3}$  - |  $\frac{4}{8}$   $\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ \dot{2}\ \dot{1}}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\frac{3}{8}$   $\underline{6\ 6\ 5}$   $\underline{3}$  |  $\frac{4}{8}$   $\underline{3\ 2}$   $\underline{7\ 2}$   $\underline{7\ 6}$  |  $\frac{3}{8}$   $\underline{2\ 7\ 2}$   $\underline{3}$  |  $\frac{4}{8}$   $\underline{5\ 6}$   $\underline{3}$  |

雀, 畜 生 野 驴 骗 马 兕, 女 仆 岩 羊 和 羚 羊, 助 伴

$\frac{3}{8}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{1}\ 6\ 6}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\frac{5}{8}$   $\underline{3\ 6\ 3}$   $\underline{5\ 5\ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 5}$   $\underline{3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{3}$  - ||

黄 羊 和 鹿 等, 各 种 野 兽 一 应 有。

附词:

自由奔跑快如风,  
以带楞角犄角力,  
鹏翅利爪捕后吃,

并以铁掌锋利爪,  
如以铁钩抓小鱼,  
一切都能举空中。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



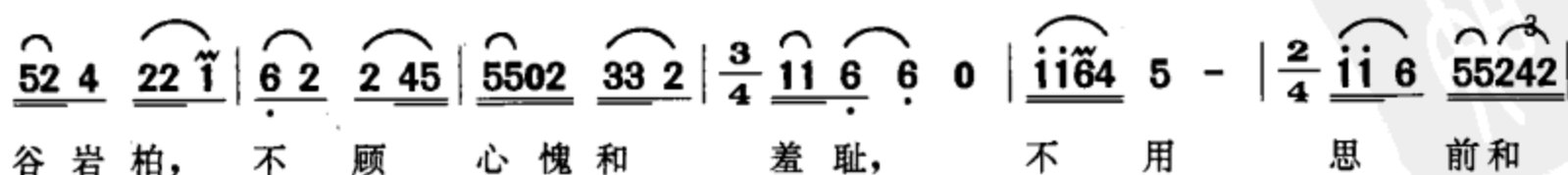
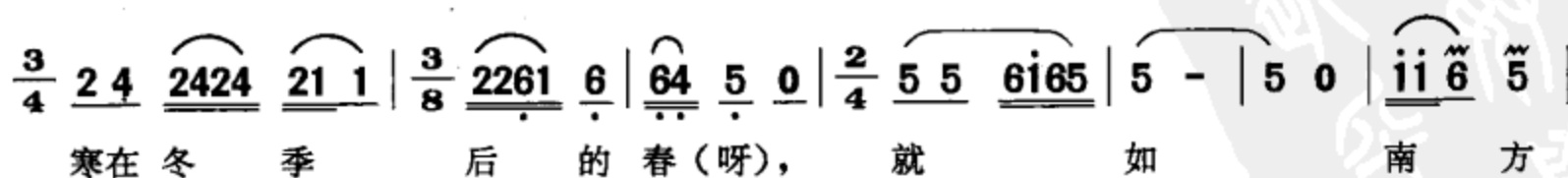
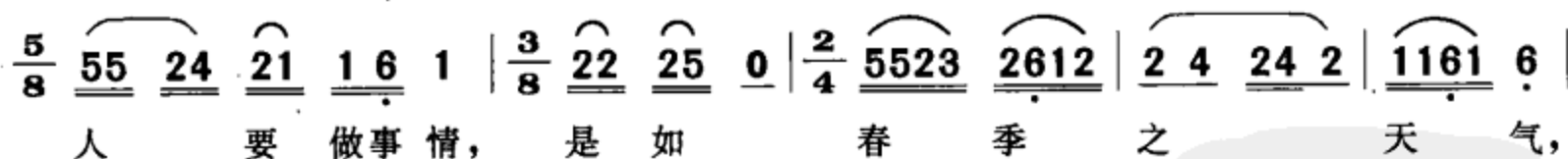
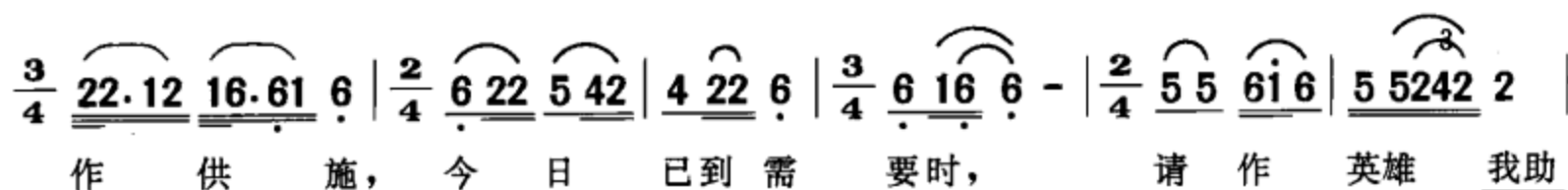
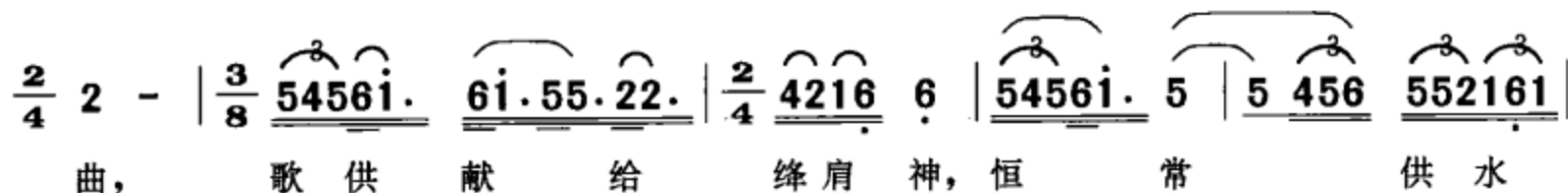
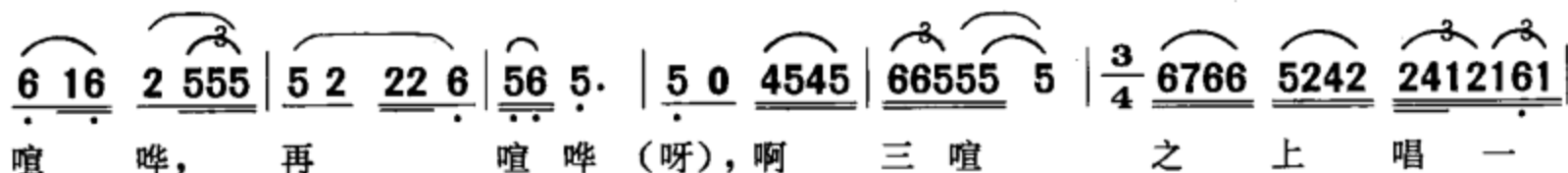
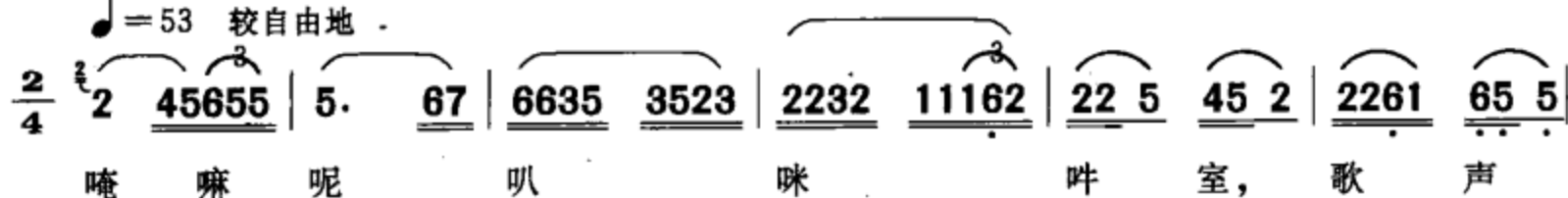
# 请作英雄助我手

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》玉扎孔杰唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 53$  较自由地





$\underline{11} \underline{6} \underline{6} \mid \underline{16} \underline{2} \underline{5564} \mid \underline{5524} \underline{2201} \mid \underline{1261} \underline{6.1} \mid \underline{6.22} \underline{22} \underline{16} \mid$   
 观 后， 不 顾 善 恶 和 因 果， 所 发 誓 言

$\underline{11.} \underline{6} \underline{6} \mid \underline{5} \underline{2} \underline{5} \underline{24} \underline{42} \underline{1} \mid \underline{2} \underline{11} \underline{6} \underline{5.6} \mid \underline{6.22} \underline{5554552} \mid \underline{12} \underline{6} \underline{1} \underline{6} \mid \underline{6} - \mid$   
 所 出 语， 不 可 凭 信 如 旗 角， 若 说 根 本 相 似 情，

$\underline{5535} \underline{61653} \mid 5. \underline{3} \mid \underline{675} \underline{6552} \mid \underline{116161} \underline{6} \mid \underline{622} \underline{254} \mid \underline{2226} \underline{65} \mid$   
 白 黑 黄 鹏 三 部 落， 丁 青 二十 五

$\underline{561} \underline{253} \mid \underline{22} \underline{61} \underline{1116} \mid \underline{6} \underline{56} \mid \underline{62.} \underline{5532} \mid 2 - \mid \underline{20} \underline{0} \parallel$   
 部 落， 恶 劣 状 况 全 一 样 (呀)。

附词：

国王法律如风散，冬夏季节来去义，  
 不由五大种作主，家乡全被魔类占。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 铁水汤中灭魔军

1 = C

(选自《炯岭》晁同唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 93$  自由地

$\frac{2}{4} \underline{2} - \mid \underline{35675} \underline{6} \mid \underline{6} - \mid \underline{535} \underline{535} \mid \underline{355} \underline{65565} \mid$   
 俺 嘛 呢 叭 咪 吽

$\underline{6} - \mid \underline{6} - \mid \underline{535} \underline{6.1} \mid \underline{165} \mid \underline{6556} \underline{2} \mid \underline{161} \underline{6} \mid$   
 室， 吽 吽 吽 又 吓 吓 吓，

$\underline{123} \underline{553} \mid \underline{2} - \mid \underline{2} - \mid \underline{20} \mid \underline{55.} \underline{35} \mid$   
 讥 咒 和 恶 咒 主， 是 具

$\underline{676} \underline{6.1} \mid \underline{655} \underline{6556} \mid \underline{32.} \underline{0} \mid \underline{00} \mid \underline{6.7} \underline{655} \mid \underline{6} - \mid$   
 如 狮 绿 鬃 者， 力 量 之



$\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{1}65635$  |  $35667$  6 |  $3535$  0 |  $6.7$  6 |  $\frac{3}{4}$   $353$   $535$  0 |  
主 战 神 鉴 (呀), 淡 绿

$\frac{2}{4}$  6  $1235$  |  $52$   $235$  | 2  $612$  |  $\frac{3}{4}$  2 - - |  $\frac{2}{4}$  2 0 0 |  $\dot{1}6$   $6535$  |  
烟 起 火 堆 燃, 火 堆 燃 于此 大地

$53$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}6$   $535$  |  $\frac{3}{4}$  6  $\dot{1}6$   $\dot{1}6$  |  $\frac{2}{4}$   $56$  6 |  
上 下 间, 无 权 行 动 无 落 处,

$6.7$   $655$  |  $6.7$  5 |  $23.$   $232$  |  $\dot{1}6.$   $612$  | 2 2 |  $\frac{3}{4}$  2 - - |  
空 中 雷 声 隆 隆 响, 电 光 闪 闪 霹 雳 激,

$\frac{2}{4}$   $53$  5  $6.7$  |  $655$  6 | 6 6 0 |  $535$   $6.7$  | 6 - | 6 - |  
由 从 空 中, 云 雾 中 云 雾 中,

$53$  6 |  $65$   $522$  | 2 - | 2 0 |  $\dot{1}65$   $6.7$  |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  
灰 色 弥 漫 火 堆 燃,

$\frac{2}{4}$   $2\dot{1}\dot{1}$   $6\dot{1}$  |  $6535$  5 |  $\frac{3}{4}$   $56$   $6535$  3 |  $\frac{2}{4}$   $25$   $53$  |  $232$  2 |  
雷 雹 纷 纷 降 大 地, 腾 云 驾 雾

$612$  2 | 2 - | 2 - |  $2\dot{1}\dot{1}$  6 |  $565$   $32.$  | 3  $6.7$  |  
三 战 神, 降 为 岭 部 的 助

6 - | 6 - |  $\dot{1}\dot{1}2$   $\dot{1}6$  |  $565$   $532$  | 2 - |  $612$  2 |  
伴, 咒 与 能 力 主

2 - | 6  $\dot{1}\dot{1}2$  |  $26\dot{1}$   $65.$  |  $6.7$   $655$  | 6 - | 6 - ||  
人, 万 赛 达 拉 美 巴 (呀)。



附词:

雍中苯教护法神，  
征服教敌的英雄，  
若怒是如铁水沸，  
铁水沟中灭魔军。  
今日降临助岭部，  
红黑三角无量宫，  
此中勇猛护法神，  
由从空中马嘶鸣。

红色宝马之头马，  
是瞻部洲护法神，  
是吐蕃的护法神，

是降魔军的战神。  
红色马头忿明王，  
为助岭部今降临，  
恶毒魔敌哈日与，  
黑色鹏乌的教敌，  
恶毒鬼魅黑马等，  
一切外道恶敌军，  
从空性界示道貌，  
欲灭藏区的佛教，  
故请今日降教敌，  
若不认识我是谁，  
我在古代前世是，  
大天红马头明王。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 酥油酪干堆如山

1 = B

(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 88$  稍自由地

$\frac{2}{4}$  6 - | 6 - | 3. 5 6 7 5 5 6 | 6 - | 6 - | 2̣ 1̣ 2̣ 4̣ | 2̣ 1̣ 6̣ 1̣<sup>12</sup> |

噯 嘛 呢 叭 咪 吽 室， 说 了 又 说

6 5 5 3 5 6. | 5 3 | 3 - | 3 - | 3 0 | 3. 5 | 6 1̣ 2̣ 1̣ 6̣ 1̣

要 唱 歌， 三 说 之 上 才

6 5 3 5 | 3 2̣ 1̣ 2̣ | 3 2̣ 1̣. | 1̣ 6̣ | 1̣ 2̣ 3̣ 7̣ | 6 - |

唱 歌， 唱 歌， 和 风 相 配 合，

2̣ 1̣ 6̣ 1̣ | 6 3̣ 5̣ 2̣ 3̣. | 2̣ 6̣ | 1̣ 2̣ 3̣ 2̣ 2̣ | 2̣ | 2̣ - | 2̣ 0̣ |

碧 空 庄 严 以 雷 雹，

2̣ 1̣ 6̣ 1̣ 6̣. | 6 3̣ 5̣ 6̣ | 6 - | 1̣ 2̣ 3̣ 3̣ | 2̣ 6̣ | 5̣ 5̣. | 3̣ | 3̣ - | 2̣ 6̣ 1̣ 6̣ 5̣ |

地 是 花 午 的 根 基， 说 唱 歌 是 杜 鹃



6 - |  $\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{6}\dot{1}$  | 6 3 3 0 |  $\dot{2}$  3  $\dot{2}$  6 |  $\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{2}$  2 | 2 - | 2 - |

歌， 杜 鹃 从 门 游 西 藏， 从 门 游 西 藏

6.  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 6 5 3  $\dot{3}\dot{5}$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6  $\dot{1}\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}\dot{3}$  |  $\dot{3}$ .  $\dot{2}\dot{1}$  |  $\dot{2}\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |

草 木 花 朵 繁 茂 相， 时 令 欲 变 成

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}\dot{5}\dot{6}\dot{5}\dot{6}$  | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 3. 5 3 6. | 6 3.  $\dot{2}$  3. |

盛 夏 (啊 呀) 水 田 五 谷 欲 成

3 - | 3 - | 3 5 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}\dot{1}\dot{6}\dot{1}$   $\dot{6}\dot{5}\dot{3}\dot{5}$  | 3 1 2 2 |  $\frac{3}{4}$  2 - - |

熟， 水 田 五 谷 欲 成 熟 (呀)，

$\frac{2}{4}$  3. 5  $\dot{6}\dot{6}\dot{1}\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 6 5 |  $\dot{3}\dot{3}\dot{5}\dot{3}$  3 | 3 - |  $\frac{6}{8}$  3. 5 6  $\dot{1}\dot{2}$   $\dot{1}\dot{6}$   $\dot{1}\dot{2}$  |

富 有 阿 爸 粮 满 仓， 地 方 欲 愿，

$\frac{5}{8}$  3 5 3 6  $\dot{6}\dot{5}\dot{5}\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$  6 6  $\dot{6}\dot{5}\dot{5}\dot{6}$  | 3 2  $\dot{2}\dot{1}\dot{1}\dot{2}$  | 3 - | 3 - |

得 幸 福， 说 唱 歌 是 少 女 歌，

0  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  | 3.  $\sharp 4$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 | 6. 5 6 | 3 2  $\dot{3}\dot{5}\dot{6}\dot{1}\dot{3}$  |

欢 畅 似 唱 画 眉 歌， 牛 羊

$\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 5 3 | 3 2 3 5  $\dot{1}$  3 2 1 2 | 2 - | 2 - |

欲 愿 满 山 岗，

3 5 6  $\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{6}\dot{1}$  | 6 - | 5 6  $\dot{1}\dot{2}\dot{3}\dot{2}\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 5 3  $\dot{3}\dot{5}$  3 | 3 - |

满 山 岗， 乳 海 欲 愿 起 漩 涡，

3 5 6  $\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{6}\dot{1}\dot{2}$  | 6 6.  $\dot{3}\dot{5}\dot{3}\dot{2}\dot{3}$  |  $\dot{2}$  6. 2 | 2 - | 2 - ||

酥 油 酪 干 堆 如 山。



附词:

姑娘心思等同天,  
唱歌就唱豪迈歌,  
壮士挥舞三兵日,  
侧身坐在马背上,  
在报仇上显威风。  
长剑鞘口闪寒光,

箭头予锋全亮出,  
少年英气贯长空,  
宝马疾跑风带走,  
六技勋帜自然成,  
美名传遍大地上,  
表彰神勇饰以旗。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 幸福地方是家乡

1 = B

(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 85$  自由地

$\frac{2}{4}$  6. 3 5 | 6 7 2̣ 6 7 6 | 6 - | 6 - | 1̣ 2̣ 3̣ 2̣ 2̣ | 1̣ 2̣ |

俺 嘛 呢 叭 咪

6 6 5 6 | 3 - | 3 - | 0 0 | 3. 5 6 |

吽 室, 阿

6 3 2̣ | 3 2 | 1 2 1 2 | 3. 5 6 | 6 5 5 3 | 2 3 6 |

拉 塔 拉 是 曲

$\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  2̣ 1̣ 6 | 1̣ 6 | 6 5 3 | 5 6. | 3 2 1 | 2 3. | 2 - |

调, 无 啊 就 是 噩 运

2 - | 2 - | 2 0 | 6 2̣ 3̣ |  $\frac{3}{4}$  2̣ - | 2̣ 1̣ 6 |  $\frac{2}{4}$  6 5 3 5 |

哑, 语 义 效 果 无 胜

3 - | 3 - | 2̣ 1̣ 6 | 1̣ | 6. 3 | 5. 3 | 3 - | 3 - | 1. 2 | 3 5 |

义, 就是 空 话 无 意 义, 搅 乳



6 5 6 | 6  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6 3 | 3 0  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
要 提 的 精 华, 结 果 若 不 出 酥 油, 与

$\underline{3. 5}$  6 |  $\frac{3}{4}$  6 5 3 0 0 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6. | 6 6 5 |  $\frac{3}{4}$  6 5  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  
搅 青 水 无 差 别, 拜 天 喇 嘛

$\frac{2}{4}$   $\underline{3 3.}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  3 | 3 - | 3 - |  $\dot{3}$  5 6  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 6. |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  2 |  
要 哈 达 哈 达, 要 含 语

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 3 - | 3 - | 6 6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  3 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  | 6 6 6 |  $\dot{3}$  5 3 6  $\dot{6}$   $\dot{3}$  5 3 |  
效 益, 若 无 语 意 的 效 果,

$\dot{6}$   $\dot{6}$  3 3 2  $\dot{3}$   $\dot{3}$  6 6 |  $\dot{6}$   $\dot{6}$  2 3 2  $\dot{3}$  6 |  $\dot{6}$  3 3 2  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  | 2 - |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  
献 白 哈 达 作 用 小, 作 用 小, 天 空 降 下

$\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 6 - | 6 - | 6 5 6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  3  $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  | 6 6 3 3 |  
雨 水 故, 地 上 才 长 草 木

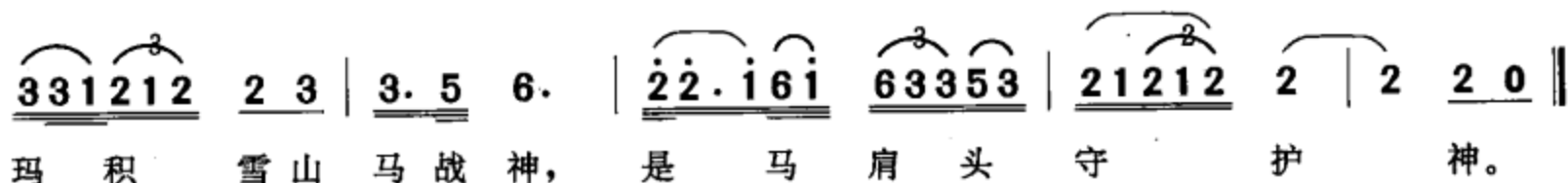
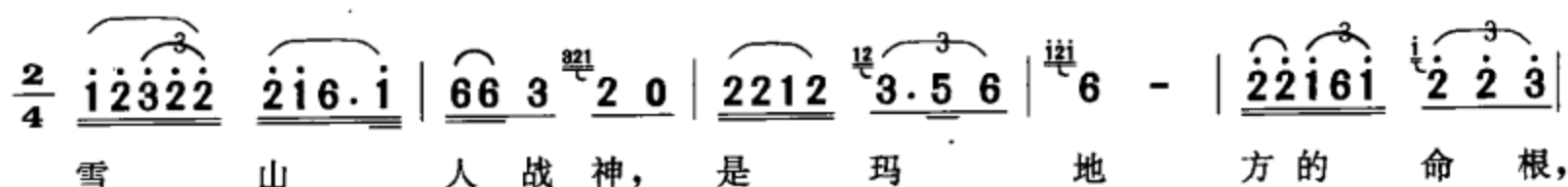
$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  0  $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 3 6 | 6 5 5 3 | 3 - | 3 - | 6  $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  
花 (呀) 草 木 花, 如 此

$\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 | 6 - | 6 6 5. |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  6  $\dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$  6 3 3 2.  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  0 |  
譬 喻 献 歌 供,

3 6  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  6 6 | 3 3 5 3 | 2 2 1 | 1 2 6 | 6. 2  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
敬 神 明 鉴, 肩 神 鉴 供 奉 战

3 3 | 6  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 6 | 3 7 2 3 | 3 - | 3 - |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  6 - |  
神 和 护 法 护 法, 玛 积





附词：

一是乌王彼平措，  
二是西方彼仲孜，  
三是玛达参三氏，  
五种姓佛之五神，  
盛赞英雄的威望。

若不认识此地方，  
是财神山地中心，  
沟头牛羊指望地，  
沟尾五谷指望地，  
幸福地方是家乡。

(王世镇译词 白 曲译配)

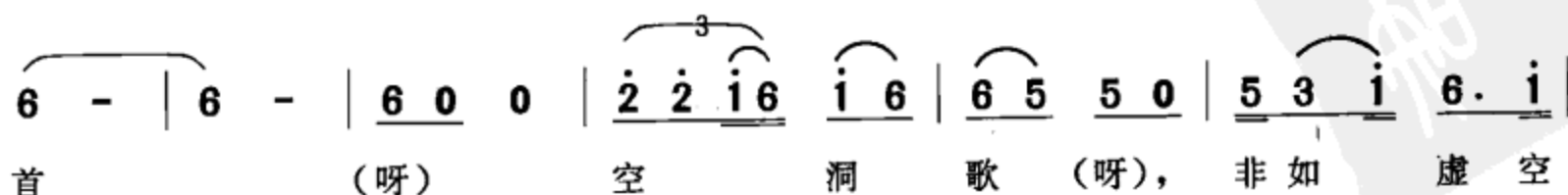
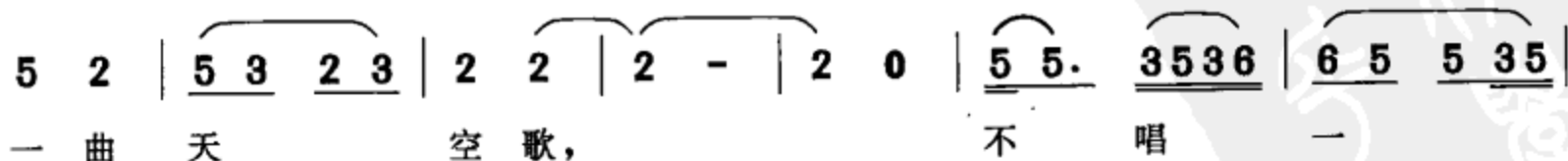
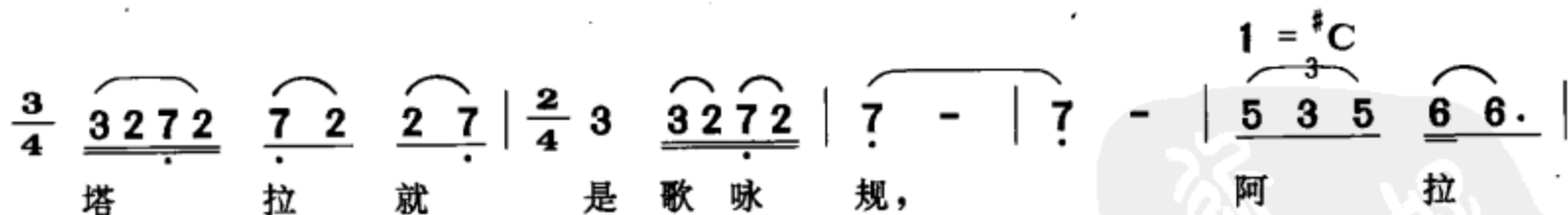
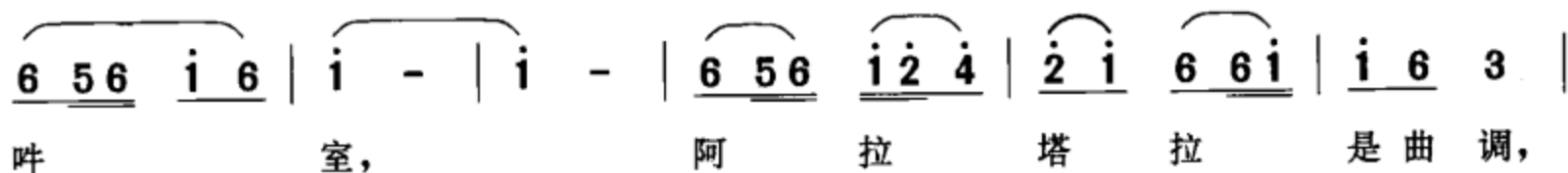
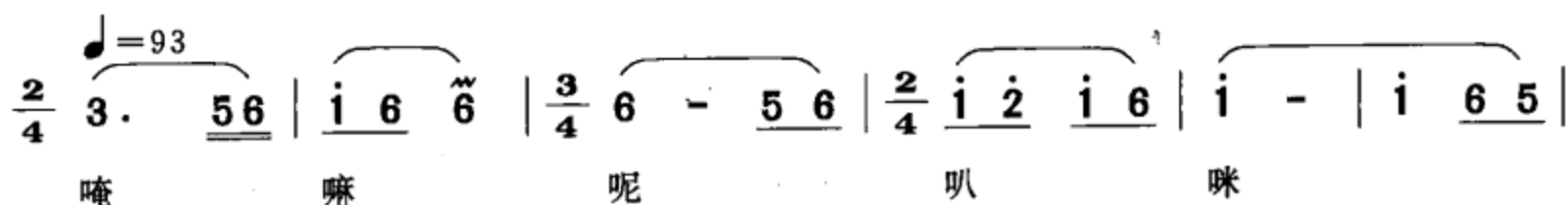
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 获得根本自立日

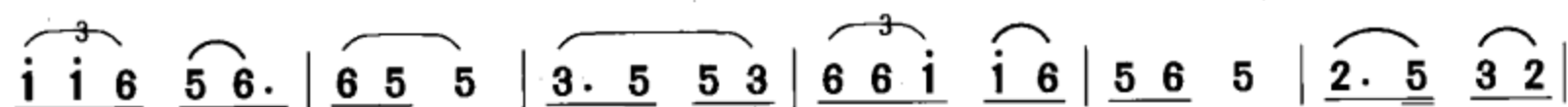
1 = B

(选自《炯岭》格萨尔唱段)

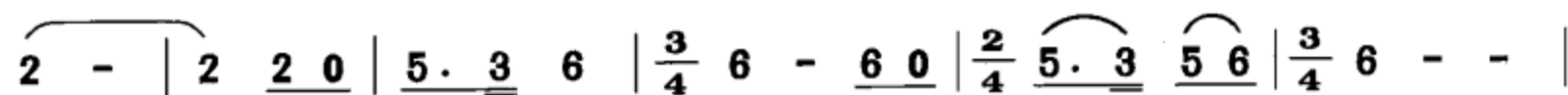
桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱



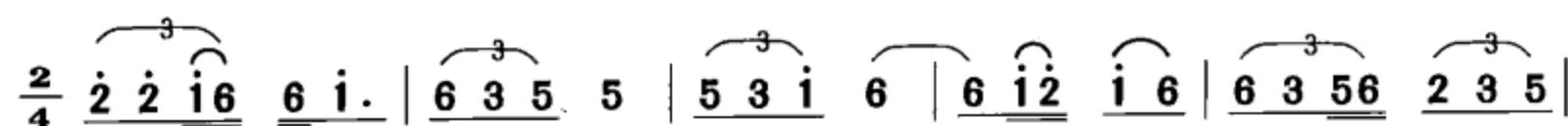




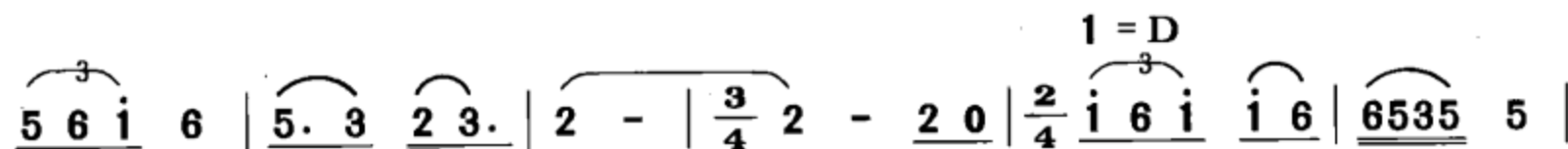
高 广 阔， 不 传的 歌 河流 歌， 河 流



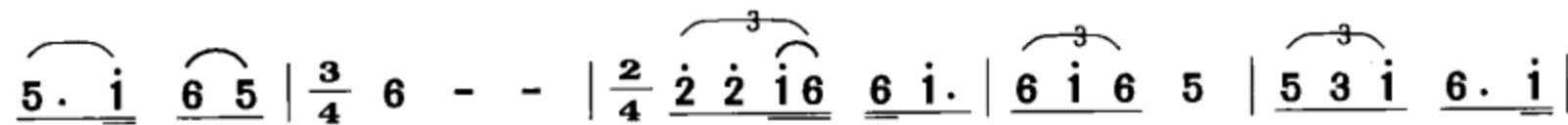
歌 (呀)， 不 唱 如 何 (呀) 流 淌 歌，



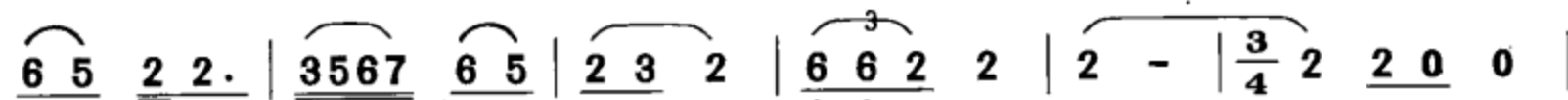
歌 如 大海 无表 底， 唱 首 犹 如 太 阳



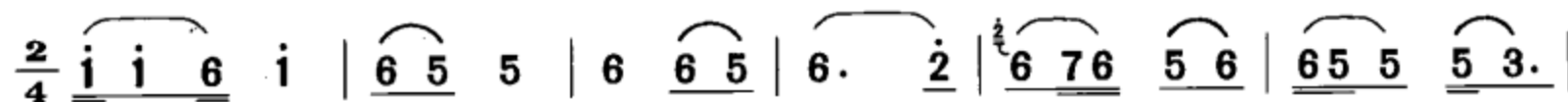
歌 (呀)， 太 阳 是 (呀) 虽 无 有 如



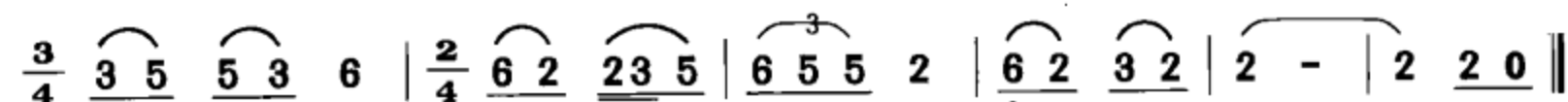
太 阳 光， 然 是 温 暖 四 洲 歌， 此 歌 是



如 星 辰 歌 (呀)， 如 星 辰 歌 (呀)，



歌 虽 不 似 星 灿 烂， 然 是 季 节



变 化 歌 唱， 歌 唱 首 月 光 歌 (呀)。

附词：

虽无悲心的导诵，  
然是除暗英雄歌，  
若不认识此地方，  
是古花花岭平原。  
古代佛教昌隆时，  
是玛希官彼忿王，  
其姪达勒的领土，

父母委与幼子日，  
不辞辛苦劲使，  
发展富强和圆满。  
天王喇嘛作法事，  
导诵弟子脱忧苦，  
获得根本自立日，  
佛师可以不鉴察，  
最后却成野蛮鬼。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

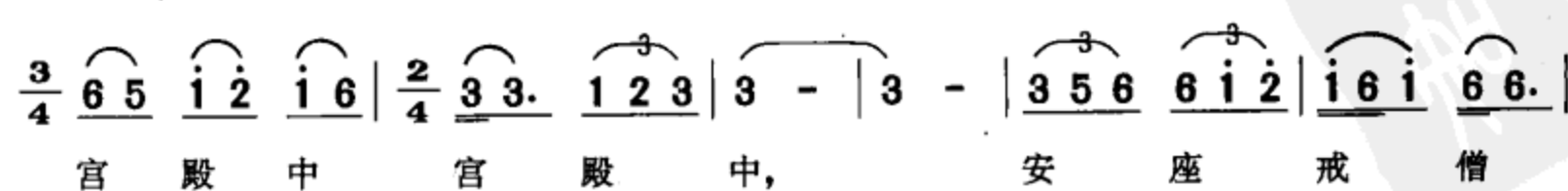
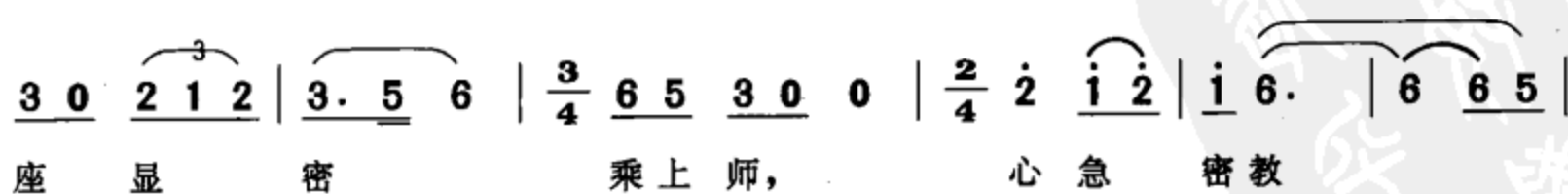
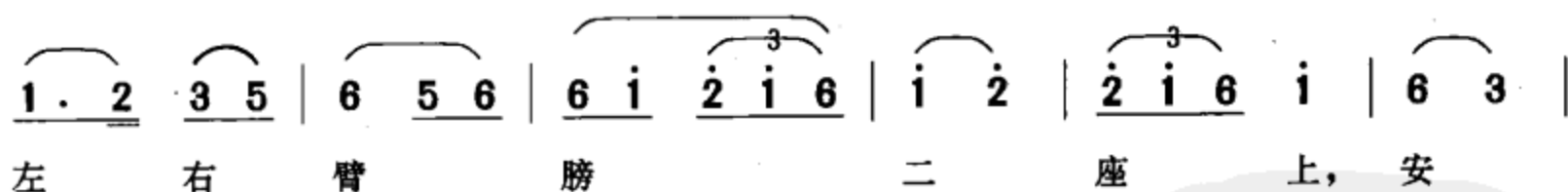
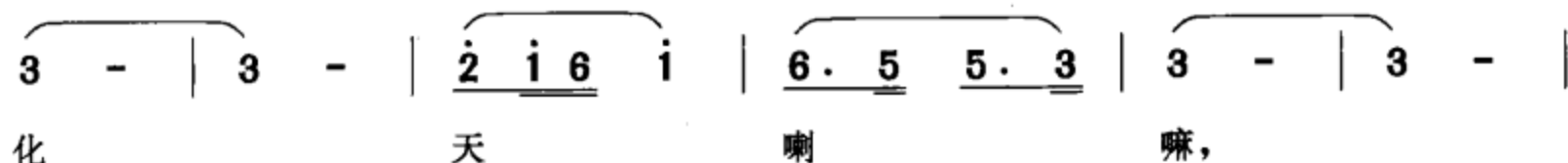
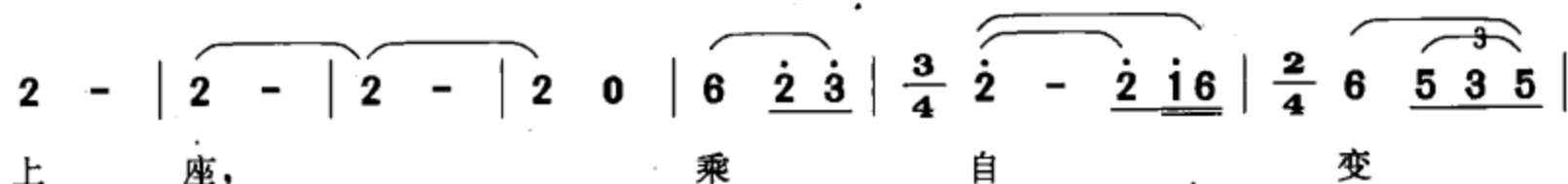
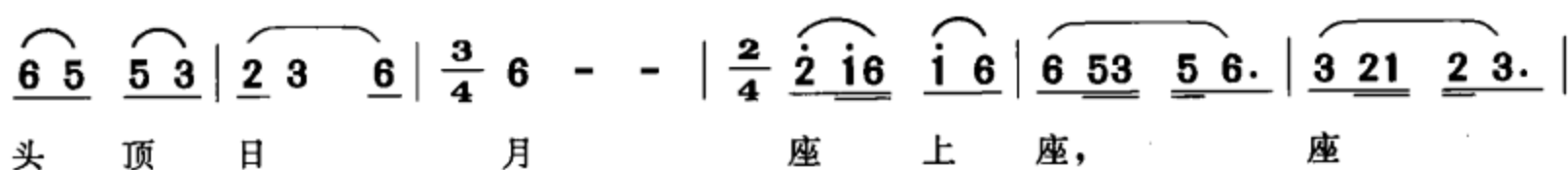
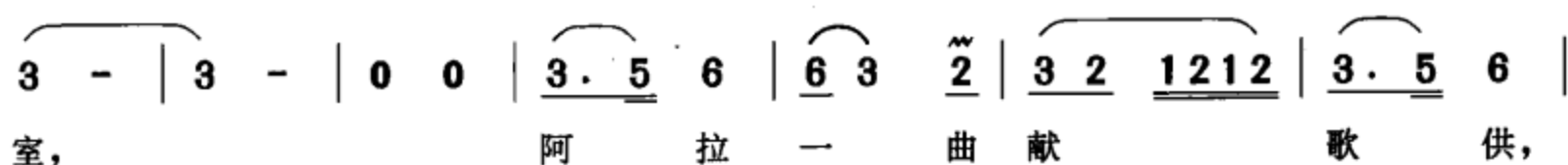


# 此次已到需要时

1 = B

(选自《炯岭》尼玛坚才唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





3 3 1 2 | 1 2 6 1 2 | 3 - | 3 - | 6 6 1 2 3 | 2 2 2 1 6 6 6 |

天喇嘛，大喇嘛 苯神雍仲

3 5 3 6 6 3 5 3 | 6 6 3 3 2 3 3 6 6 | 6 6 2 3 2 3 6 | 6 6 3 2 6 6 2 | 2 - |

莲花鉴，万赛达拉美巴鉴，美巴鉴

$\text{♩} = 106$   
6 6 6 6 | 2 3 3 3 | 2 2 1 6 | 6 - | 6 - | 6 5 6 1 2 3 2 |

苯身祖师辛饶鉴， 今日

2 1 1 6 1 | 6 6 3 3 | 2 1 2 0 1 2 | 3 6 | 6 5 5 3 | 3 - | 3 - |

已到需要时，若不认识此地是，

$\text{♩} = 77$   
6 2 3 | 2 2 1 6 | 6 - | 6 6 5. | 1 2 6 1 |  $\frac{3}{4}$  6 3 3 2. 1 2 |

太阳自出培中

$\frac{2}{4}$  2 1 0 | 3 6 2 | 1 6 1 6 6 | 3 3 5 3 | 2 2 1 | 1 2 6 | 6. 2 1 2 |

心，吉祥极盛宫处，所是孔雀

3 3 | 6 2 1 6 6 | 3 7 2 3 | 3 - | 3 - |  $\frac{3}{4}$  2 1 1 2 6 - |

珍宝座上，父叔前辈

$\frac{2}{4}$  1 2 3 2 2 2 1 6. 1 | 6 6 3 2 0 | 2 2 1 2 3. 5 6 | 6 - | 2 2 1 6 1 2 2 3 |

团聚地，团聚地，母亲

3 3 1 2 1 2 2 3 | 3. 5 6. | 2 2. 1 6 1 6 3 3 5 3 | 2 1 2 1 2 2 | 2 2 0 ||

姨母团聚地，是有智者巡礼地。

附词：

畅所欲言的地方，  
制定周密大计地，  
从未想过措施地，  
悲心怙主格萨尔，  
岂有作思会出错，  
生命插在靶上日，

似得不死铁生命，  
兵器剑刀予口道，  
等同空性虚空界，  
具无中边的加被，  
勇猛雄狮已集合。



还有战神和护法，  
不当实有是欢喜，  
神龙妖三无实有，  
由信心喜而念起，

故会速来己身边，  
勇士助手二者有，  
此次已到需要时。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

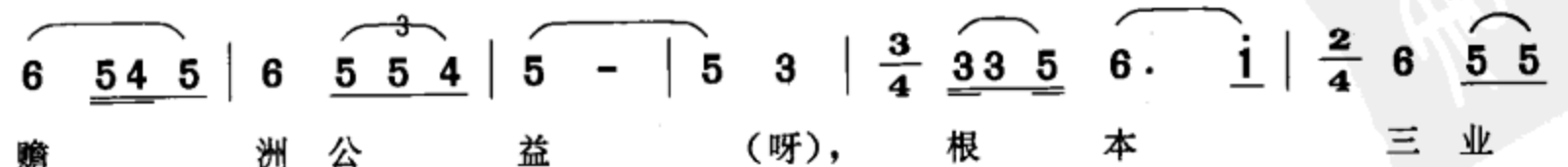
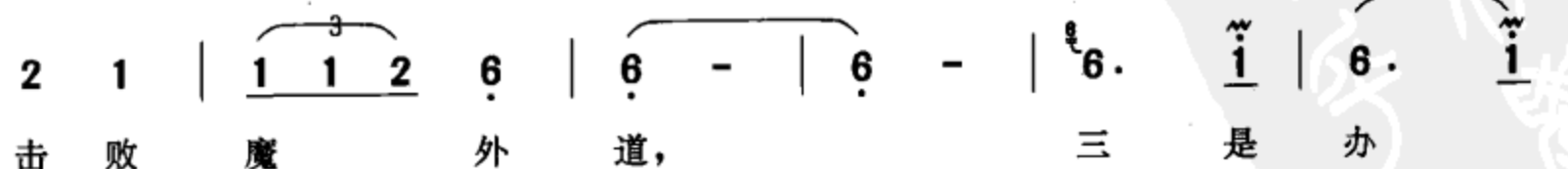
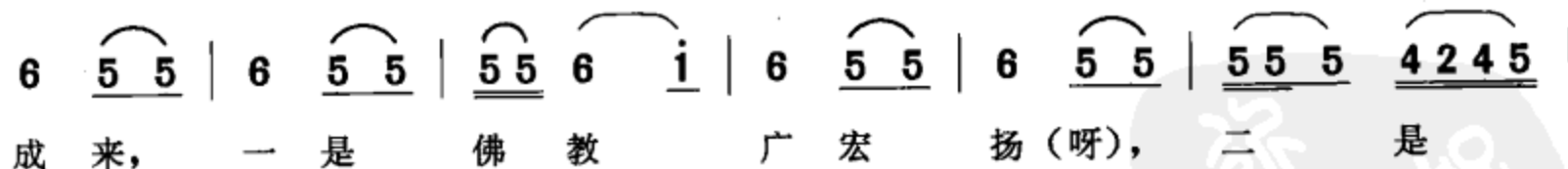
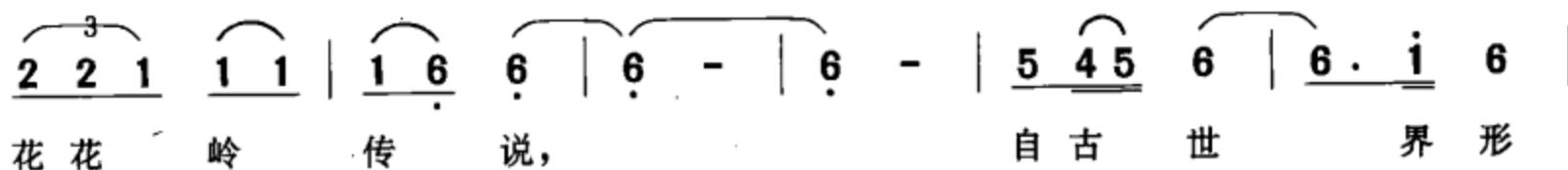
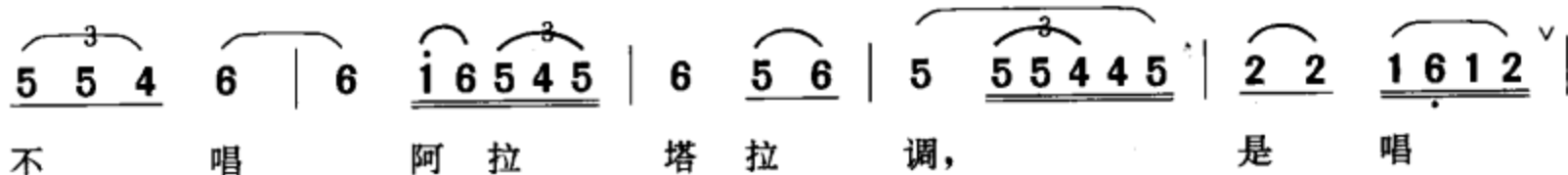
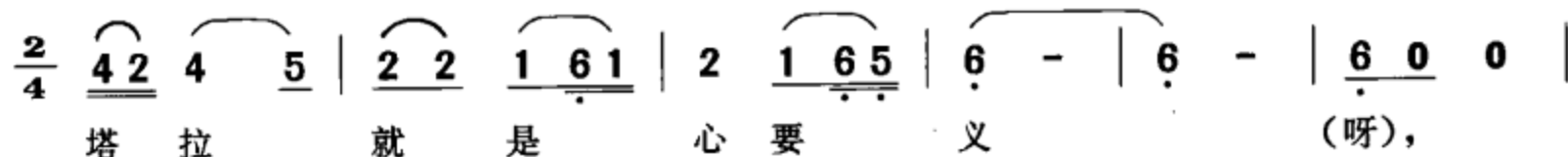
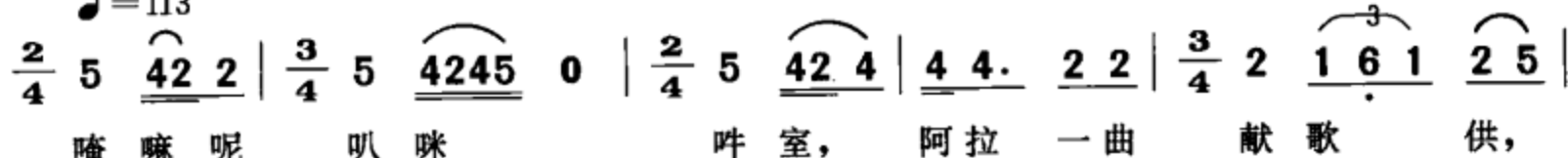
## 佛教广宏扬

1 = D

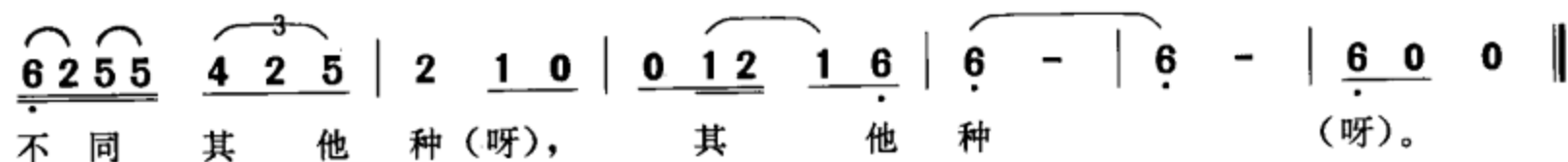
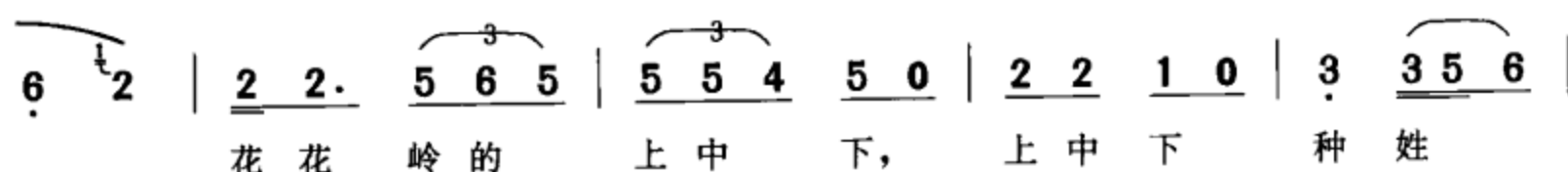
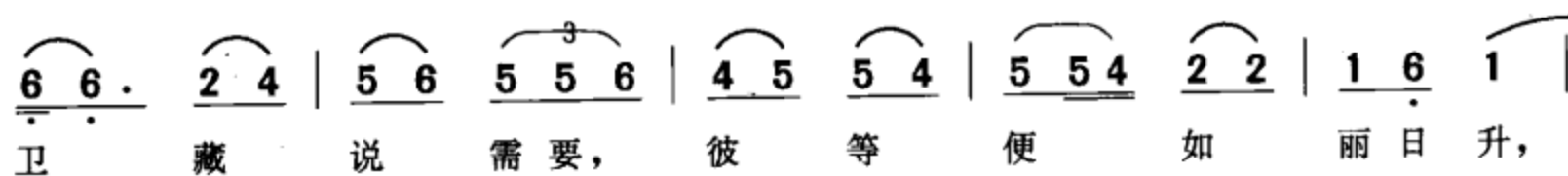
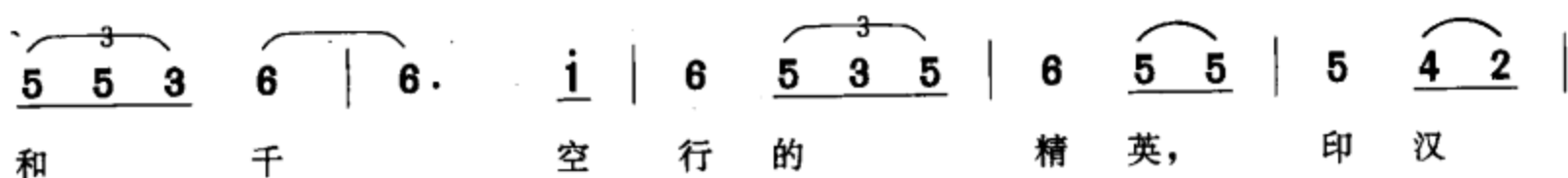
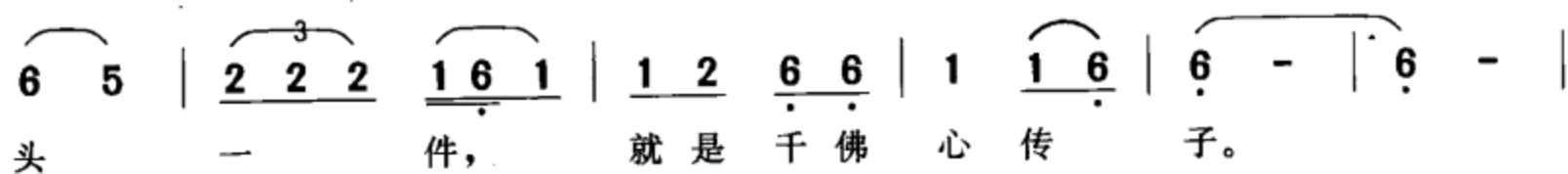
(选自《炯岭》洛塞尼玛唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 113$







附词：

自打紫董曲培(法弘)后，  
子孙多如天上星，  
男女僧人和俗人，  
形成无别大地尘，  
抬头仰望上苍天，  
至上伟大神依怙，

举目观看中问妖，  
甲冑三兵环绕身，  
启请六技臂依处，  
降服恶敌的杀手，  
谓岭勇士为公许。

(王世镇译词 白 曲译配)

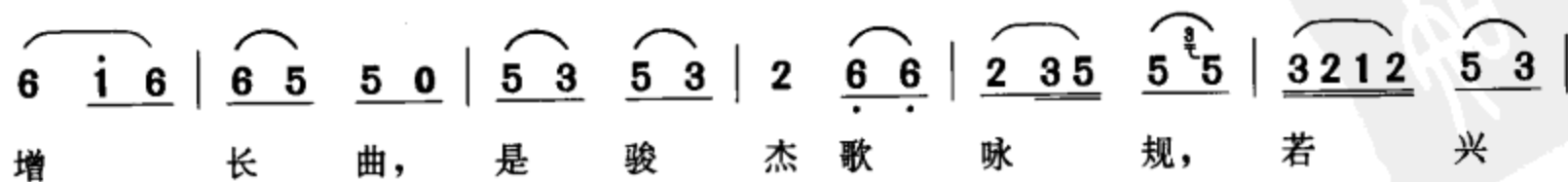
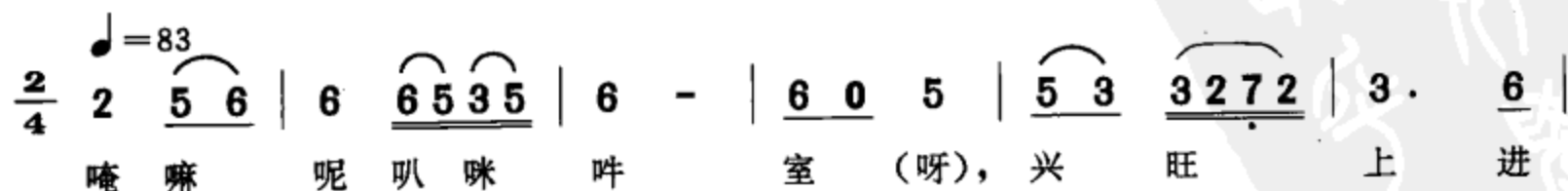
据2004年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 不遭恶意和邪见

1 = D

(选自《炯岭》玉贵拉孜扎巴唱段)

桑 珠演唱  
米 玛洛桑记谱





5 2 2 | 1 1 6 6 | 6 - | 6 6 0 | 0 5 | 6 i 6 5 | 6 - |  
旺 高 贵 齐 (呀), 若 上 进

6 - | i 6 5 6 | 6 5 3 | 3 2 7 2 |  $\frac{3}{4}$  5 6 6 3 5 5 |  $\frac{2}{4}$  6. 7 6 5 | 5 5 6 |  
往 趋 天 堂, 生 祇 业 神 若 不 识,

5 3 2 5 3 |  $\frac{3}{4}$  2 2 1 0 0 |  $\frac{2}{4}$  6 6 6 5 5 | 6 - | 2 2 i 6 i |  $\frac{3}{4}$  6 - 5 |  
向 谁 请 求 皈依 处, 增 长 上 赞 发 展 曲 (呀),

$\frac{2}{4}$  6. 7 6 5 | 6. 7 6 5 | 5 5 3 | 2. 5 5 4 | 4. 5 6 7 | 6 5 5 0 |  
心 地 纯 净 好 心 肠, 物 资 精 美 财 满 库 (呀),

$\frac{3}{4}$  2 1 6 1 6 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 0 0 | i 6 6. 7 | 6 5 5 0 |  $\frac{3}{4}$  3 5 3 5 6 |  
财 满 库 (呀), 食 物 增 长 地 幸 福,

$\frac{2}{4}$  i i 7 | 6 6 0 | 5. i 6 | 6 5 5. i | 6 0 | 6 2 3 5 |  
高 尚 歌 曲 唱 三 首, 敬 神

6 6 5 5 3 2 | 3 2 2 0 | 5 5 5 | 2 2 3 3 3 5 | 6 2 3 | 3 2 2 |  
赞 神 己 之 神, 背 后 八 峰 金 叶

1 6. | 6 0 | 6 i 6 | 5 6 6 5 3 | 5 3 5 6 | i i i 6 i |  
山, 内 坐 金 身 金 刚 手, 念 修

6 5 5 2 | 5 5 2 | 2 2 6 1 | 1 6 6 1 | 6 - | 6 0 0 ||  
精 华 生 命 神 (呀) 生 命 神 (呀)。

附词:

请皈依处勿散乱,  
八瓣莲花银山中,  
得成就佛无量寿,  
五种姓佛环绕坐。  
请勿振动挠人马,  
祥海鱼獭卷属中,

龙女人估请明鉴,  
勿使珍藏宝财物。  
遭受损失和破坏,  
唯愿培茹祥法洲,  
即此昌龙正法门,  
不遭恶意和邪见。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。

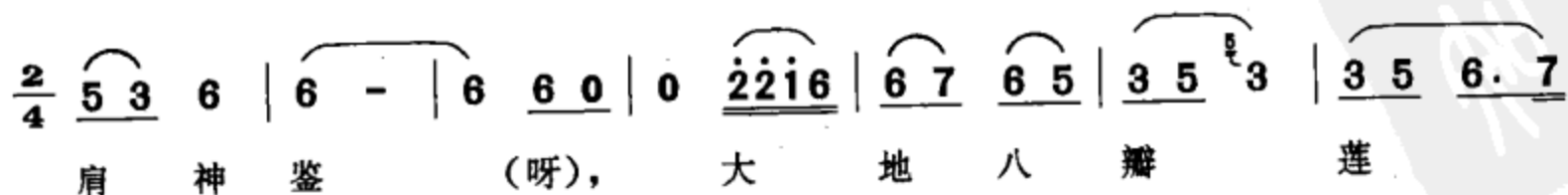
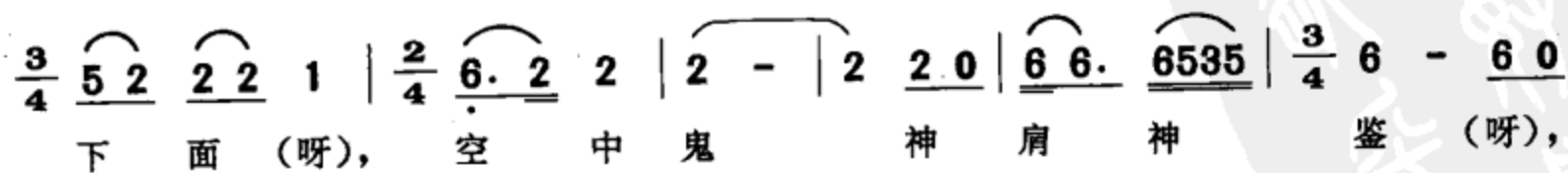
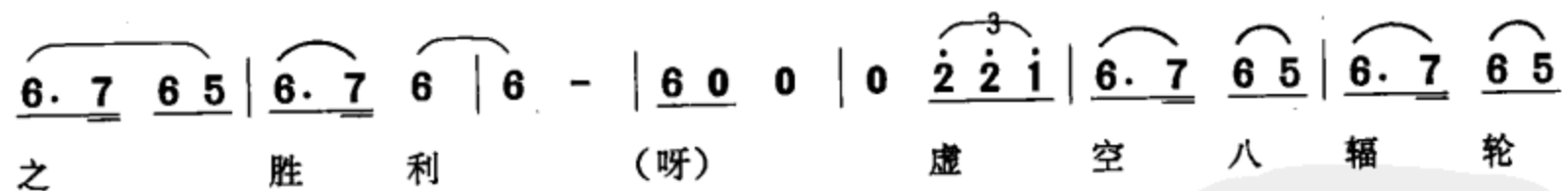
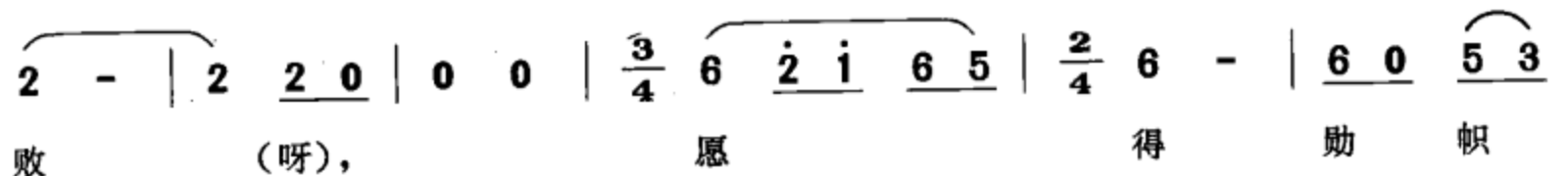
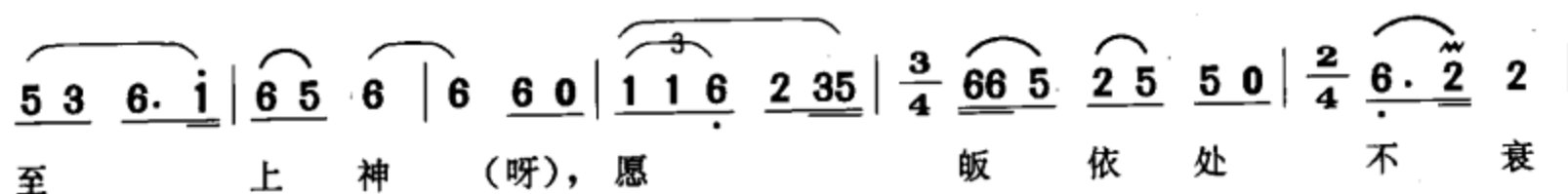
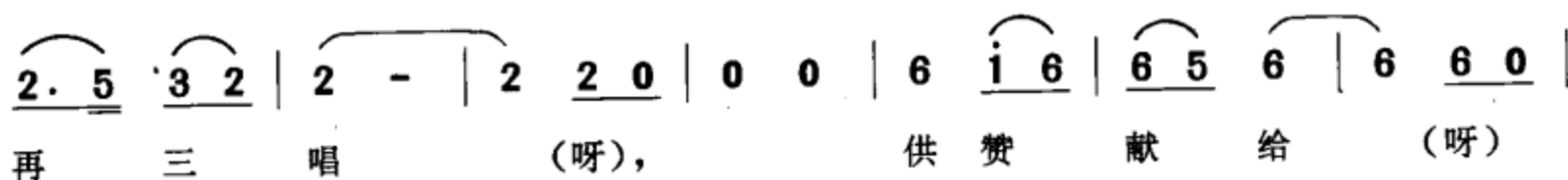
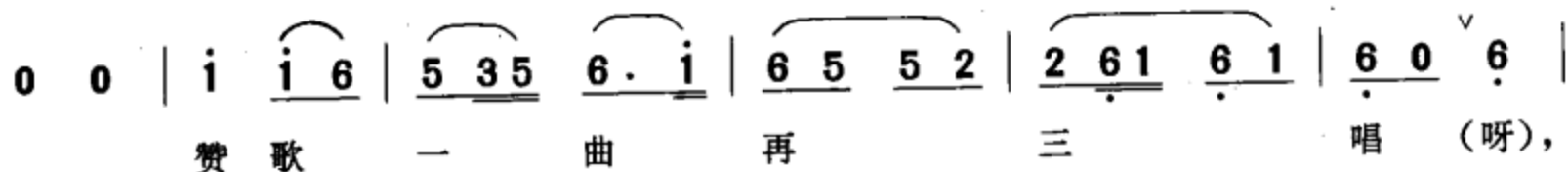


# 杀生火焰火神鉴

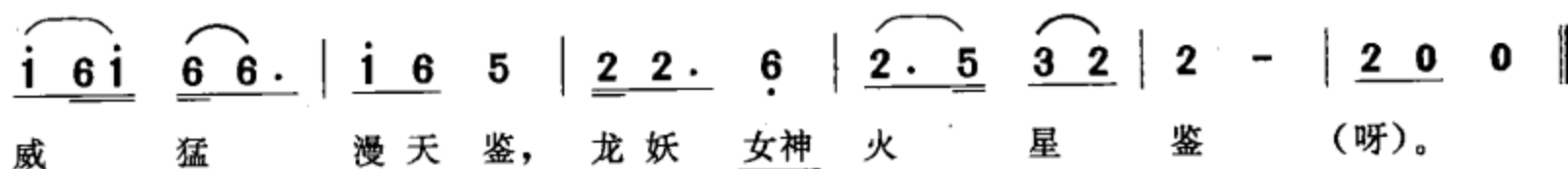
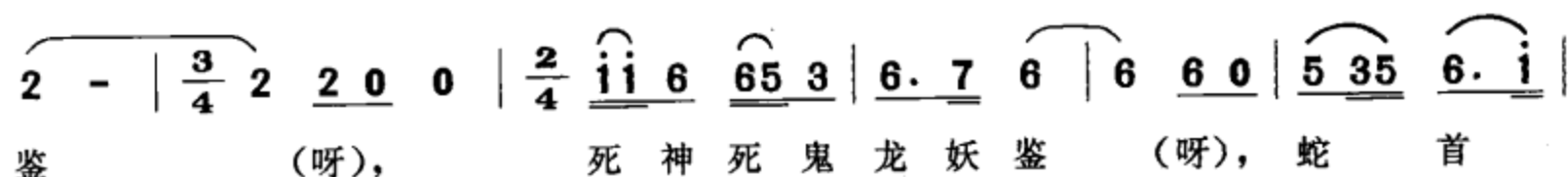
1 = D

(选自《炯岭》东杰扎拉唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱







附词:

杀生火焰火神鉴,  
上师朵且绕赛(具力明耀)鉴,  
上师帕茹黑纳鉴,  
上师琼纳美帕(火焰黑鹏)鉴,  
上师麻扎茹扎鉴,  
皆是英雄肩头神,  
助伴救星勿错乱。

若不认识此地方,  
是察地纳扎中部,  
是在斯莫山下面,  
察斯察拉察宁三,  
这山那山之上下,  
是盖杰察人家乡,  
若不认识我是谁,  
是察斯(乱石山岭北)小部落。

(王世镇译词 白 曲译配)

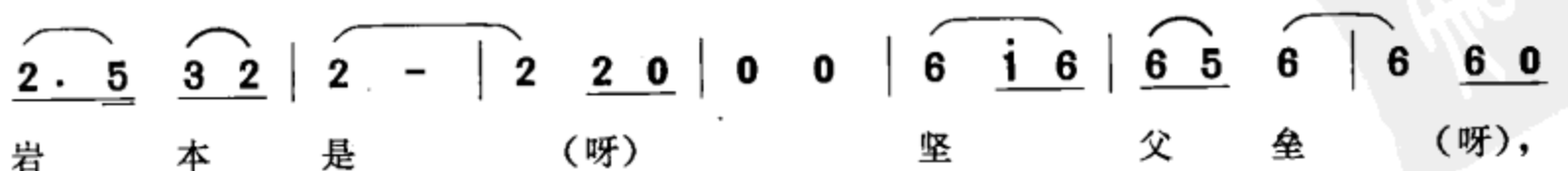
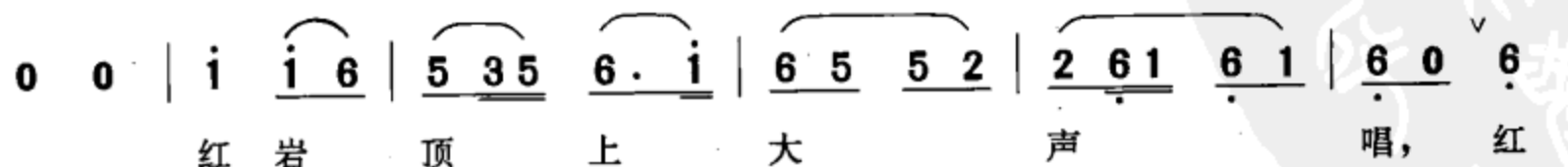
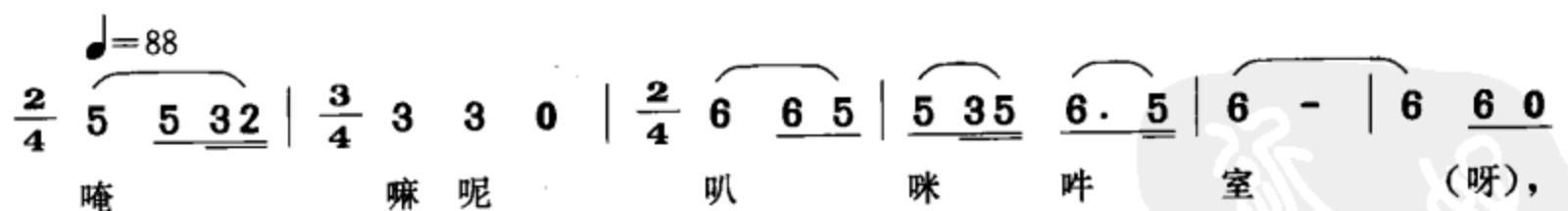
据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 不是雄鹰无落路

1 = D

(选自《炯岭》东杰扎拉唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





5 3 6. i | 6 5 6 | 6 6 0 | 1 1 6 | 2 3 5 |  $\frac{3}{4}$  6 6 5 2 5 5 0 |  
 若 较 量 (呀) 死 神 任 运,

$\frac{2}{4}$  6. 2 2 | 2 - | 2 2 0 | 0 0 |  $\frac{3}{4}$  6 2 i | 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - |  
 歌 从 下 端 (呀) 水 源 唱,

6 0 5 3 | 6. 7 6 5 | 6. 7 6 | 6 - | 6 0 0 | 0 2 2 i |  
 一 是 龙 妖 独 角 豺 (呀), 二 是

6. 7 6 5 | 6. 7 6 5 |  $\frac{3}{4}$  5 2 2 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6. 2 2 | 2 - | 2 2 0 |  
 鬼 怪 黑 阎 王 (呀), 黑 阎 王 (呀)

6 6. 6 5 3 5 |  $\frac{3}{4}$  6 - 6 0 |  $\frac{2}{4}$  5 3 6 | 6 - | 6 6 0 | 0 2 2 i 6 |  
 和 曜 妖 (呀) 黑 首 哈 日 (呀), 寻 找

6 7 6 5 | 3 5 3 | 3 5 6. 7 | 6 5 5 2 5 | 5. 7 6 | 2 2. 2 3 5 6 |  
 英 雄 凶 对 手, 若 不

6 5 6 5 | 2 1 | 6 2 2 | 2 - |  $\frac{3}{4}$  2 2 0 0 |  
 认 识 此 地 方 (呀),

$\frac{2}{4}$  i i 6 6 5 3 | 6. 7 6 | 6 6 0 | 5 3 5 6. i | i 6 i 6 6. |  
 是 上 察 (呀) 凶 险 雪 山,

i 6 5 | 2 2. 6 | 2. 5 3 2 | 2 - | 2 0 0 ||  
 不 是 雪 山 无 游 路 (呀)。

附词:

察那山红岩九地, 不是雄鹰无落路。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



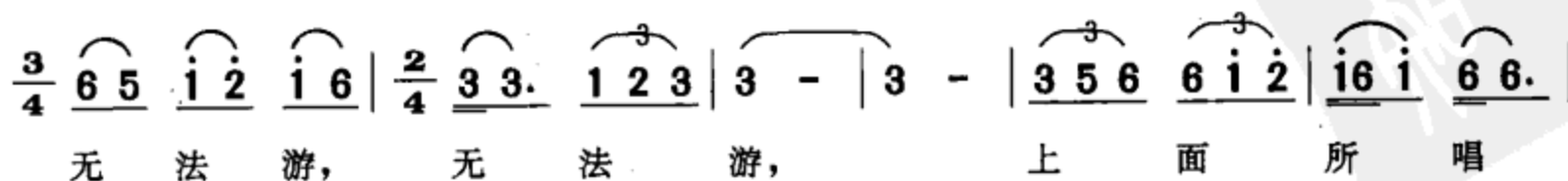
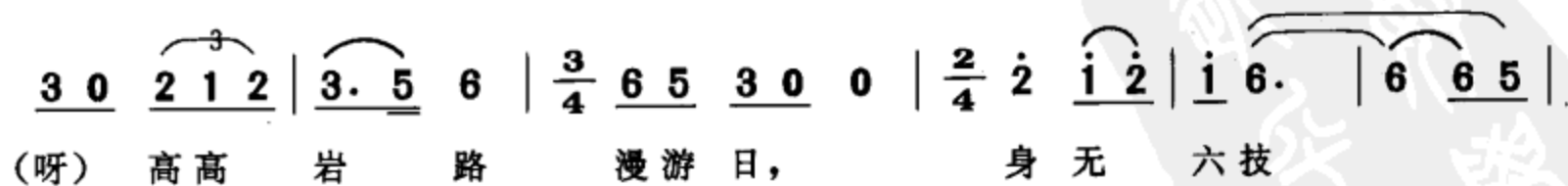
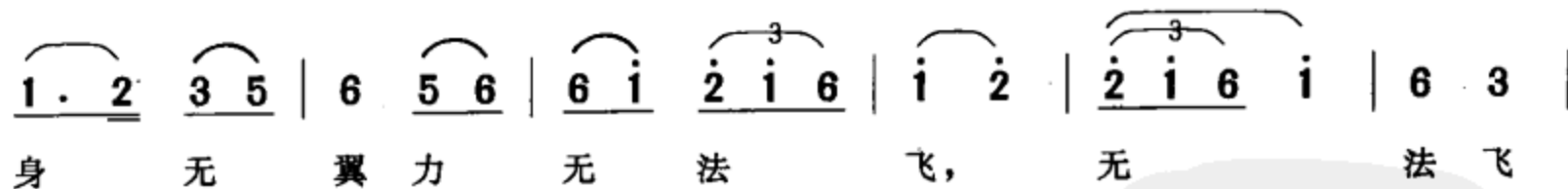
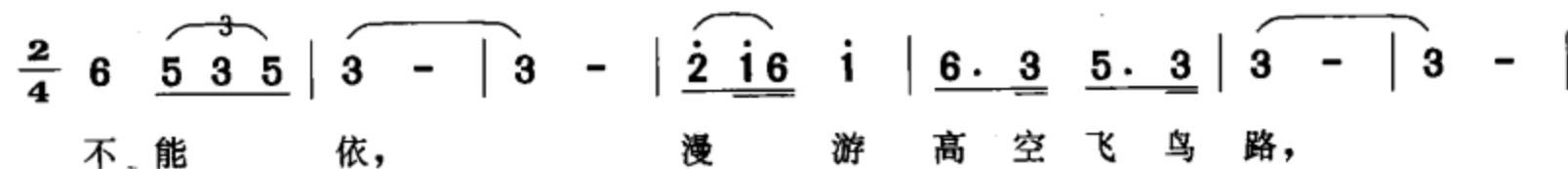
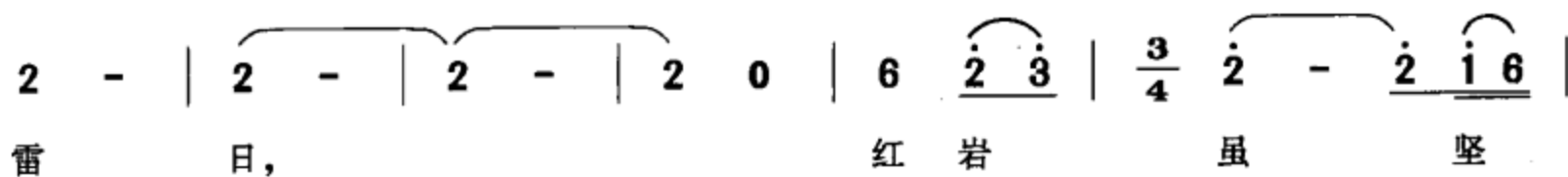
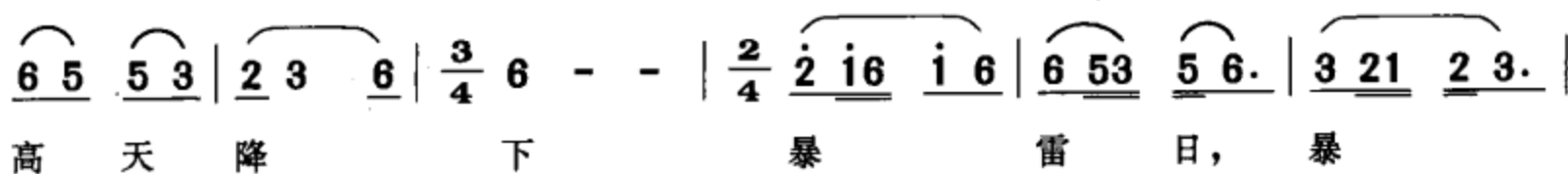
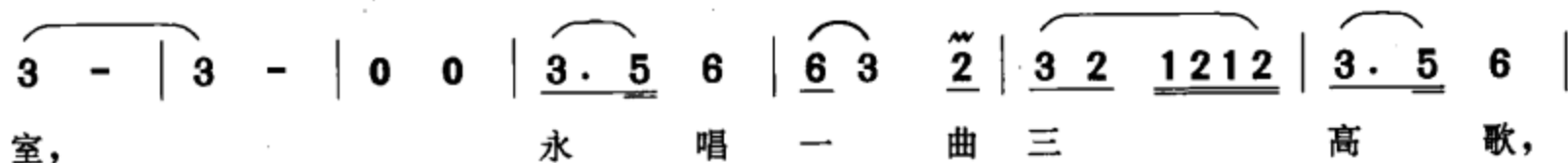
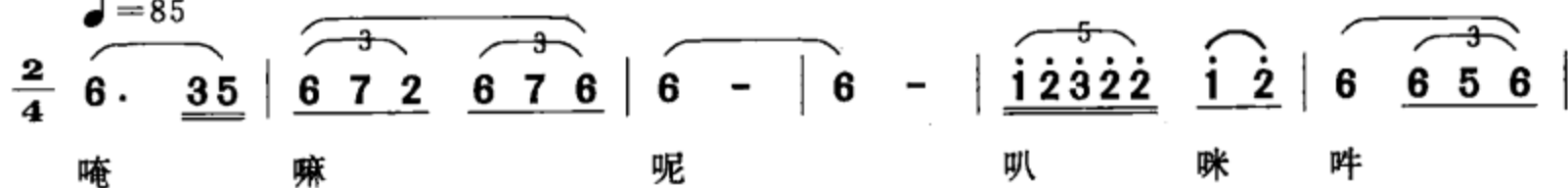
# 男儿一人取三名

(选《炯岭》尼玛坚才唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = B

$\text{♩} = 85$





3 3 1 2 | 1 2 6 1 2 | 3 - | 3 - | 6 6 1 2 3 | 2 2 2 1 6 6 6 |  
三 高 歌 三 高 歌， 一 是 国 王 威 望 高，

3 5 3 6 6 3 5 3 | 6 6 3 3 2 3 3 6 6 | 6 6 2 3 2 3 6 | 6 3 3 2 6 6 2 | 2 - |  
二 是 食 财 一 应 齐， 三 是 人 和 马 心 齐，

♩ = 106

6 6 6 6 | 2 3 3 3 | 2 2 1 6 | 6 - | 6 - | 6 5 6 1 2 3 2 |  
三 高 歌 是 花 岭 歌， 若 不 认

2 1 1 6 1 | 6 6 3 3 | 2 1 2 0 1 2 | 3 6 | 6 5 5 3 | 3 - | 3 - |  
识 此 地 方 此 地 方， 是 北 地 格 仲 故 乡，

♩ = 77

6 2 3 | 2 2 1 6 | 6 - | 6 6 5. | 1 2 6 1 | 3/4 6 3 3 2. | 1 2 |  
游 牧 部 落 靠 家 畜，

2/4 2 1 0 | 3 6 2 | 1 6 1 6 6 | 3 3 5 3 | 2 2 1 | 1 2 6 |  
(呀) 若 无 牛 羊 是 赤 贫， 天 王

6. 2 1 2 | 3 3 | 6 2 1 6 6 | 3 7 2 3 | 3 - | 3 - | 3/4 2 1 1 2 6 - |  
喇 嘛 终 依 法， 不 修

2/4 1 2 3 2 2 2 1 6. 1 | 6 6 3 2 0 | 2 2 1 2 3. 5 6 | 6 - | 2 2 1 6 1 2 3 2 |  
佛 法 漂 中 有， 长 官 之 心 依 部 落，

3 3 1 2 1 2 2 3 | 3. 5 6. | 2 2. 1 6 1 6 3 3 5 3 | 2 1 2 1 2 2 | 2 2 0 ||  
若 无 百 姓 如 窃 贼， 如 窃 贼 (呀)。

附词：

上北方吃欺诈食，  
无望最终能聚集，  
此地是岩片石崖，  
若不认识我是谁，  
北方祥雄巴沙部，

其副臣噶玛江赞（羯魔胜幢），  
有时叫坚赞顿珠（胜幢义成），  
有时名美多查雅（美妙花朵），  
男儿一人取三名。

（王世镇译词 白 曲译配）

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



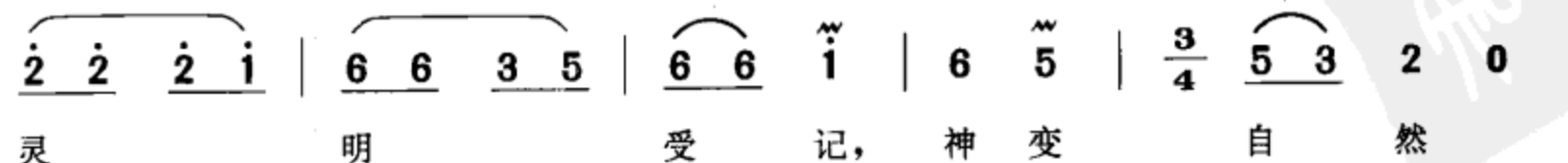
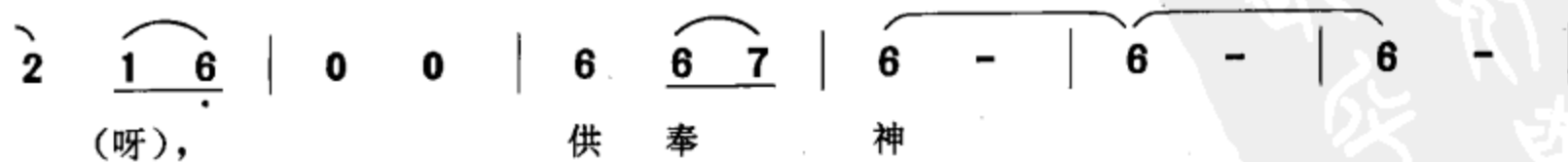
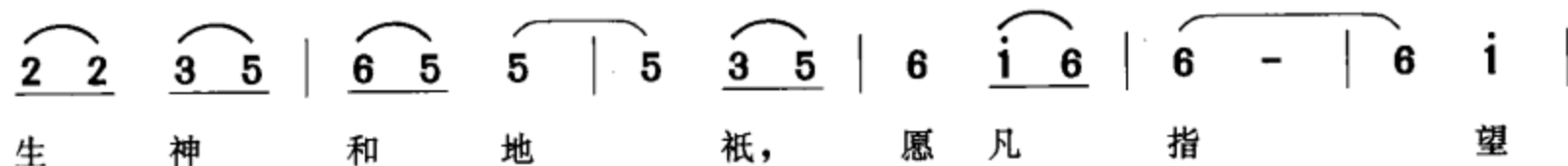
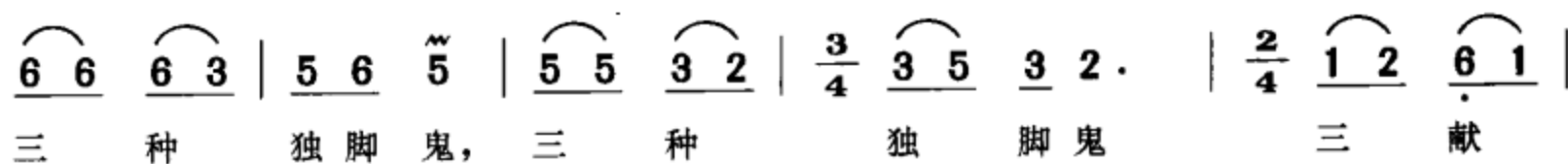
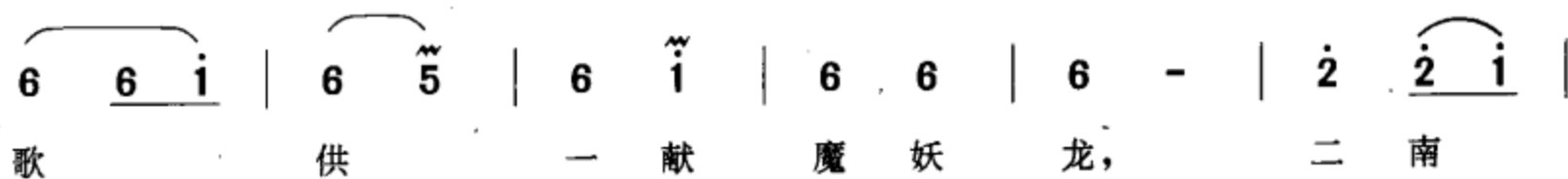
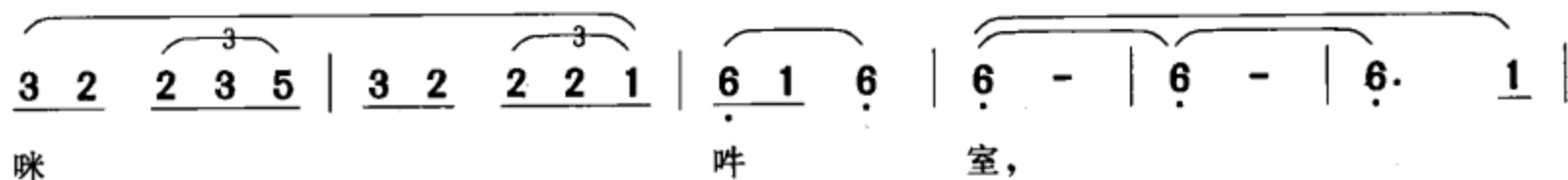
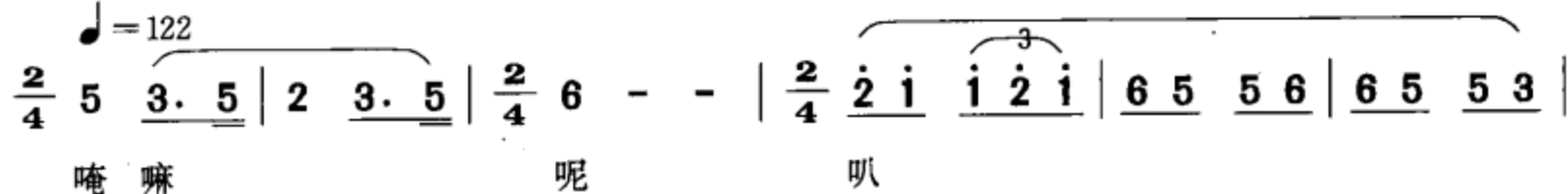
# 神鬼火焰看谁高

(选自《炯岭》饿鬼唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = D

$\text{♩} = 122$





$\frac{2}{4}$  6 2 2 | 3 5 3 6 | 6 6 6 0 | 5 3 6 | 6 - | 6 - |  
记 心 中， 自 然 记 心 中，

6 - | 0 0 | 6 2 | 2 0 6 i | 6 5 5 | 6 i 6 |  
去 年 发 生 什 么 事 (呀)，

5 5 3 | 5 5 3 2 | 3 5 3 2 | 2. 6 | 1 2 |  
今 年 亲 手 所 实 行， 最 后

$\frac{3}{4}$  5 6 i 5 |  $\frac{2}{4}$  5 5 3 | 2 2 1 6 | 6 1 6 | 6 - | 6 0 |  
手 中 有 什 么， 本 土 神 灵 当 然 知，

i i 2 2 | 6 6 i 6 | i i 5 | 6 - | 6 - | 0 2 |  
生 神 地 祇 土 地 神， 估

i i 6 | 6 i i 6 | 6 - | 6 - | 3 5. 3 2 | 3 5 0 |  
主 父 时 子 时 晓， 重 大 事 情，

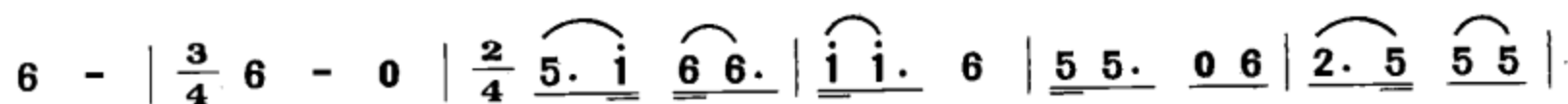
1 2 1 6 |  $\frac{3}{4}$  1 6 0 |  $\frac{2}{4}$  6 2 | 5 6 i | 6 6. 5 5 | 5 5 0 |  
执 行 日 (呀)， 请 勿 欺 心 至 上 神，

3 3 3. 5 | 6 i 6 | 6 - | 6 - | 2 2 i | 6 6 5 5 6 | 6 6 6 i 2 i |  
天 地 中 三 独 角 鬼， 变 化 就 是 日 月 星，

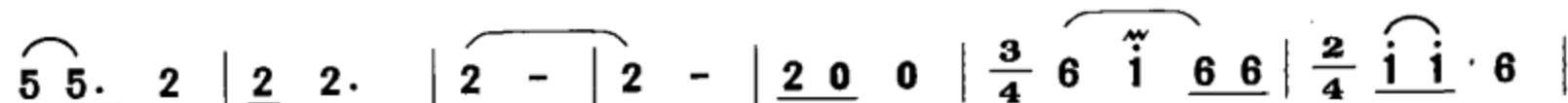
i 6 6. i | 5 5 5 | 5 5 3 0 | 2 2. 1 6 | 6 1 2 2. | 5 5 3 0 | 6 6 i i. |  
肩 神 照 神 和 生 神， 威 望 盛 衰 在 运 气 在 运

6 - | 6 - | 6 - | 2 2 i | 6 6 3 5 | 5 5. 0 | 2 3. 5 |  
气， 财 物 受 用 和 吃 穿， 福 分

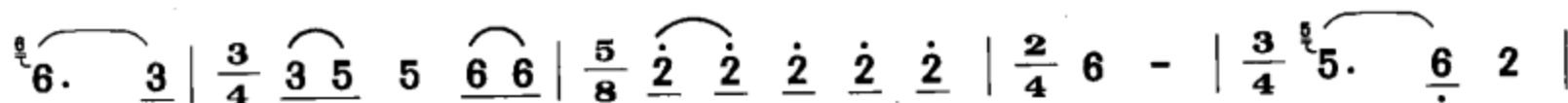




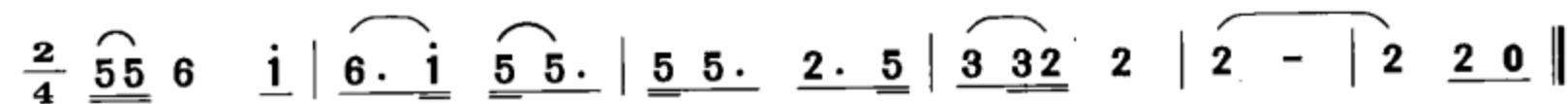
上 下 两 半 生 (呀), 上 师 意 取 佑



弟 子, 佑 弟 子 (呀), 弟 子 希 望



寄 上 师 (呀), 希 望 寄 上 师 咒 语



法 力 和 神 变, 神 鬼 势 焰 看 谁 高 (呀)。

附词:

神的势焰高大时,  
邪魔魔的彼血肉,  
不在颤动和跳动,  
鬼的势焰高大时,  
佛教比丘和上师,  
显然住持修行洞,  
非是梦境和授记,

福祉威望上升时,  
任做何事时运佳,  
所积财物从道得,  
福祉威望衰落时,  
聪明伶俐所积财,  
最后皆空成道虹,  
有的只乘己手掌。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

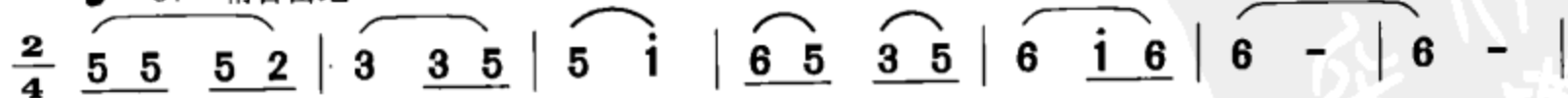
## 冲天愿望得实现

1 = D

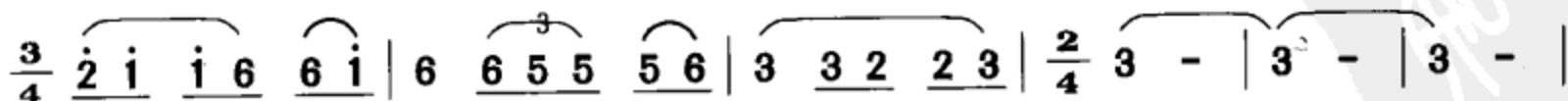
(选自《炯岭》王妃唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 87$  稍自由地



俺 嘛 呢 叭 咪 吽 室,



说 要 唱 歌 再 三 说,



6  $\overset{3}{\underline{\dot{2} \dot{1} \dot{2}}}$  |  $\dot{1}$  6 |  $\overset{3}{\underline{5 5 3}}$   $\underline{6 6}$  |  $\overset{3}{\underline{3 2 3}}$  | 3 - | 6  $\dot{2}$  |  
 三 说 之 上 唱 一 曲 (呀), 鸟 类

$\dot{1}$  6 3 |  $\underline{3 3.}$  2 |  $\overset{3}{\underline{3 5}}$  2 |  $\underline{2 6.}$  2 | 3 6 |  $\overset{3}{\underline{6 3 3}}$   $\overset{3}{\underline{3 2 2}}$  |  
 飞 在 高 空 日, 翎 羽 飘 飘 风 鼓 动 (呀),

6  $\overset{3}{\underline{1 6}}$  | 6 - | 6 - |  $\underline{6 0}$  0 |  $\dot{1}$  6.  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  |  
 风 鼓 动 (呀) 冲 天 愿 望

$\underline{6 5.}$   $\underline{6 5 3}$  | 6 - | 6 - | 6 - |  $\underline{6. \dot{1}}$   $\underline{2 3.}$  |  $\underline{2 2}$   $\underline{\dot{1} 6}$  |  $\underline{3 3.}$   $\underline{5 5}$  |  
 得 实 现, 歌 谓 藏 北 茅 草

$\underline{3 2}$   $\underline{3.}$  | 3 - | 3 0 |  $\underline{3. 5}$   $\underline{6 \dot{2}}$  |  $\underline{\dot{1} 6. \dot{1}}$   $\underline{6 6.}$  | 3  $\underline{2 3.}$  | 2  $\underline{1 2}$  |  
 歌 (呀), 清 风 挥 动 日 茅 日 (呀),

$\underline{1 2}$  3 | 6 - | 6 - | 6  $\overset{\sim}{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 |  $\overset{3}{\underline{6 5 3}}$   $\overset{\sim}{5}$  |  
 白 茅 日 果 若 能 熟

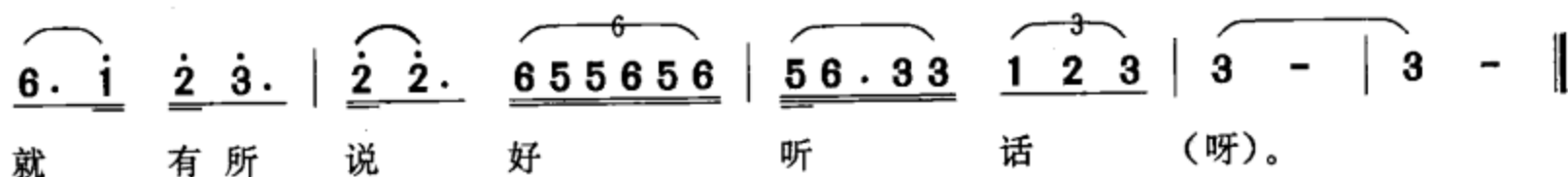
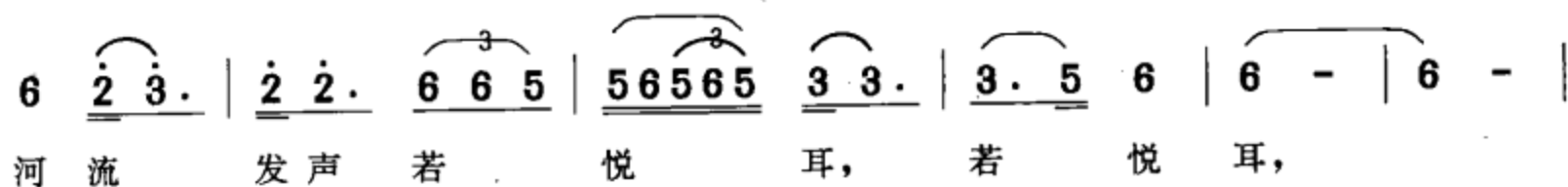
$\underline{3 3.}$  | 3  $\overset{\sim}{6 \dot{2}}$  |  $\underline{2 \dot{1}}$  6 | 6 - |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  $\frac{3}{4}$  3  $\underline{5 6}$   $\overset{3}{\underline{5 5 3}}$  |  
 是 听 说, 是 听 说 是 当 祈 祷 草 籽

$\frac{2}{4}$  3 - | 3 - | 6  $\underline{\dot{1} \dot{2.}}$  |  $\underline{\dot{1} 6}$   $\underline{6 \dot{1.}}$  |  $\underline{6 0}$   $\underline{3 3.}$  |  $\underline{5 6.}$  6 | 6 - |  
 旺, 二 说 唱 歌 从 河 唱 (呀),

$\underline{2 \dot{1}}$   $\overset{3}{\underline{\dot{1} \dot{2} \dot{1}}}$  |  $\underline{6 6.}$   $\underline{3 3}$  |  $\underline{5 3}$   $\underline{2 3.}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 3.}$  6  $\underline{6 0}$  | 3  $\underline{5 3}$  6 |  
 河 往 下 流 劈 地 日, 劈 地 日 所 谓 唱

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{3 \# 4 3}$  | 2 3 |  $\underline{\# 4 3}$   $\underline{2 2.}$  |  $\underline{1 2}$  6 | 2 3 | 6 - | 6 - |  
 首 动 听 歌, 听 说 是 龙 要 唱 歌,





附词:

歌是能得成就歌,  
福寿受用增长歌,  
歌是悠扬画眉歌,  
考察后听鸟语者,  
一要统计策略类,  
二看助伴往来回,  
三看寒暑变化规,  
小鸟语声朗朗啼,

说唱歌是少女歌,  
朗朗美声耳听好,  
互拥传说彼寓言,  
乐唱欢歌六变化,  
苦唱烦闷六种变,  
唱首苦乐安慰歌,  
此等便是歌咏规。

(王世镇译词 白 曲译配)

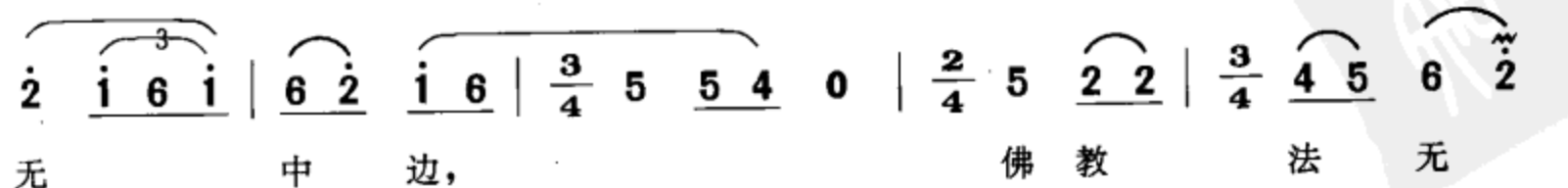
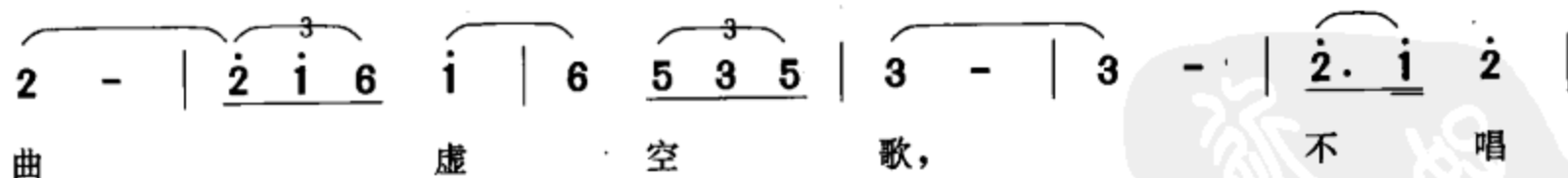
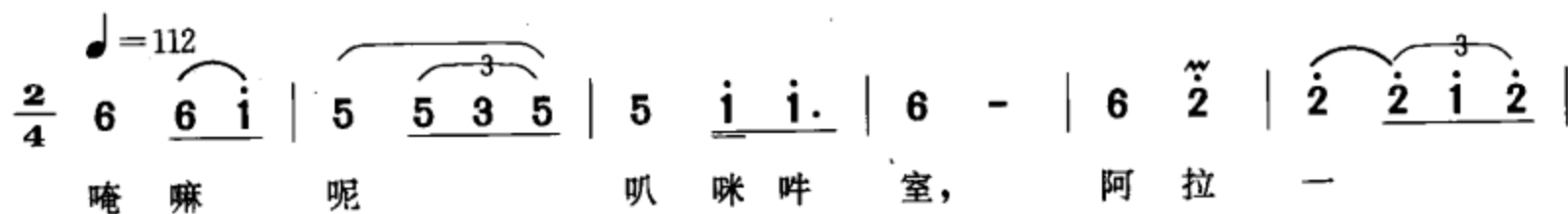
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 佛教法无中和边

1 =  $\flat$ A

(选自《炯岭》格萨尔唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  |  $\dot{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\underline{\dot{6} \dot{1}}$  0 |  $\frac{2}{4}$  4  $\underline{4 \ 2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |

中 和 边, 修 习 慈 悲 无 中 边,

$\dot{2}$   $\underline{4 \ 5}$  |  $\underline{4 \ 2}$   $\dot{2}$  |  $\underline{\dot{6} \ 2}$   $\overset{3}{\dot{1} \ \dot{6} \ \dot{1}}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |  $\dot{2}$   $\underline{4 \ 5}$  |  $\underline{4 \ 2}$   $\dot{2}$  |

人 马 游 战 无 中 边, 食 物 成 就

$\underline{\dot{6} \ 2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  | 5  $\underline{5 \ 4}$  | 0  $\underline{5 \ 4}$  |  $\frac{3}{4}$  2 -  $\underline{4 \ 5}$  |  $\underline{\dot{6} \ \dot{1} \ 2}$   $\dot{2}$  - |

无 中 边, 不 传 的 歌,

$\dot{2}$   $\underline{\underline{5 \ 4 \ 2 \ 4}}$   $\dot{2}$  0 |  $\frac{2}{4}$  6  $\underline{\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}}$  | 3 - | 3 - |  $\dot{2}$   $\underline{4 \ 5}$  |  $\dot{2}$   $\overset{\sim}{6}$  |

河 流 歌, 不 唱 如 河 流 淌 流

$\dot{2}$   $\underline{\dot{1} \ 6}$  |  $\frac{3}{4}$  5  $\underline{5 \ 4}$  0 |  $\frac{2}{4}$  5  $\underline{2 \ 2}$  |  $\underline{4 \ 5}$  6 |  $\dot{2}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |

河 流 淌 流 修 习 慈 悲 无 表 里,

$\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1} \ 6}$   $\underline{\dot{1} \ 2}$  | 6  $\underline{\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}}$  |  $\underline{3 \ 5}$   $\dot{6}$  | 6 - |  $\underline{\dot{2} \ \dot{1}}$   $\underline{\dot{2} \ 5}$  |  $\underline{\dot{3} \ \dot{3}}$  |  $\overset{3}{\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{1}}$  |

引 来 世 日 无 前 后, 人 马 战 斗

6  $\underline{\underline{5 \ 3 \ 5}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{3 \ 3 \ 1}}$  2 0 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  $\frac{2}{4}$  2  $\underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$  | 6  $\dot{2}$  |

无 前 后, 神 志 清 醒 无 表 里,

$\underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$   $\underline{\dot{6} \ 3 \ 5}$  | 3 - |  $\underline{\dot{2} \ \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{2} \ 5}$  |  $\dot{3} \ \dot{2}$  | 6  $\underline{\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}}$  |  $\frac{3}{4}$  3 2 0 |

保 护 弱 者 无 先 后, 值 遇 英 雄 无 先 后,

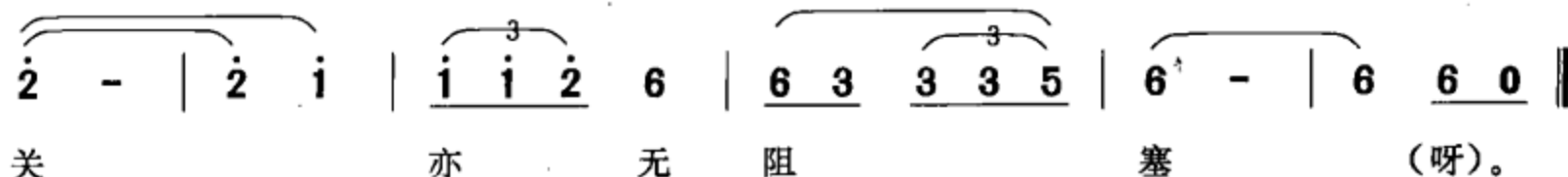
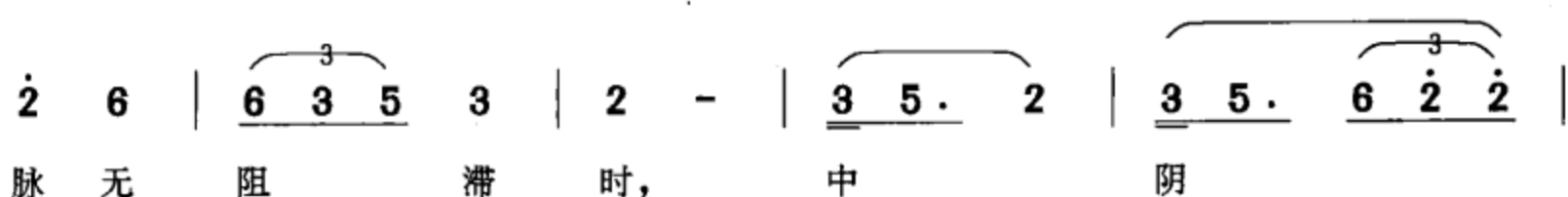
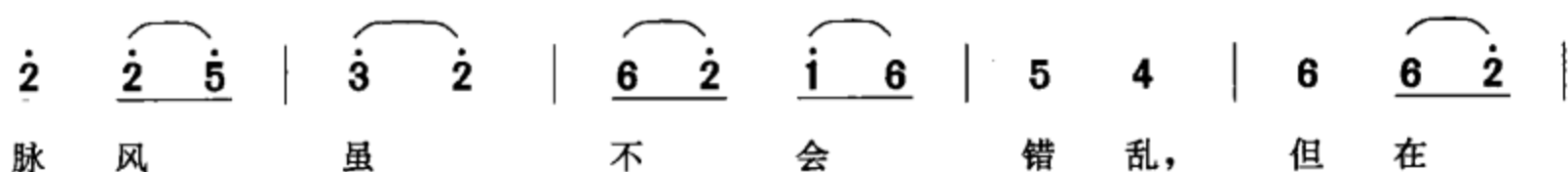
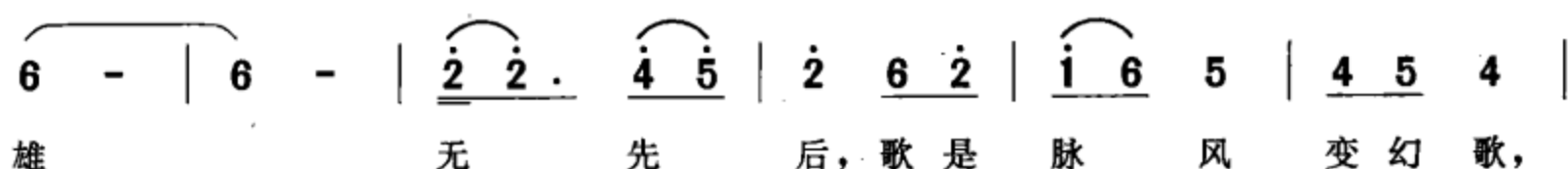
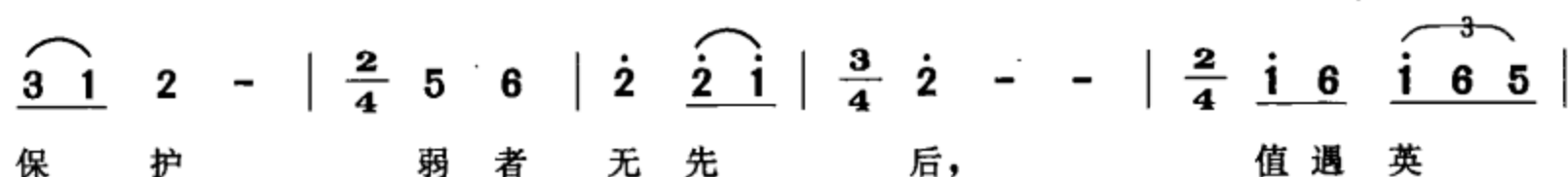
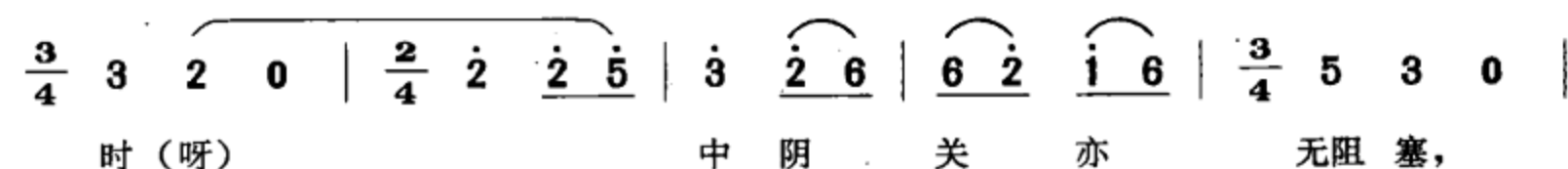
$\frac{2}{4}$   $\underline{3 \ 5}$   $\underline{5 \ 5}$  | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{1} \ 6}$   $\underline{\dot{1} \ 2}$  | 6  $\underline{\underline{6 \ 5 \ 3 \ 5}}$  |

歌 是 脉 风 变 幻 歌, 脉 风 虽 不 会

$\underline{3 \ 6 \ 5}$  | 6 - | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{4}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{2}}$   $\underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$  |  $\underline{\dot{6} \ \dot{2} \ \dot{1}}$   $\underline{6 \ 3 \ 5}$  |

错 乱, 但 在 脉 无 阻 滞





(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

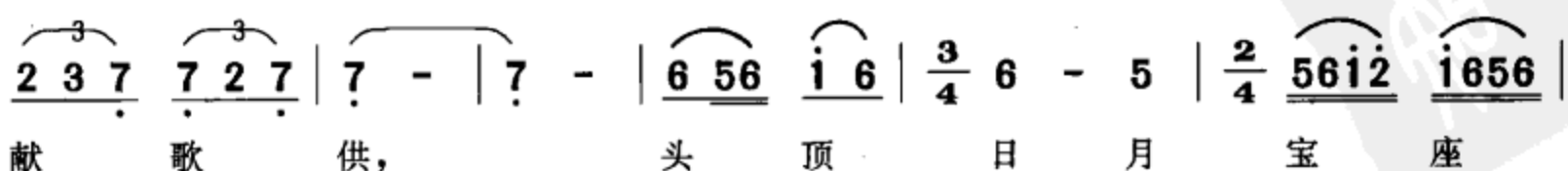
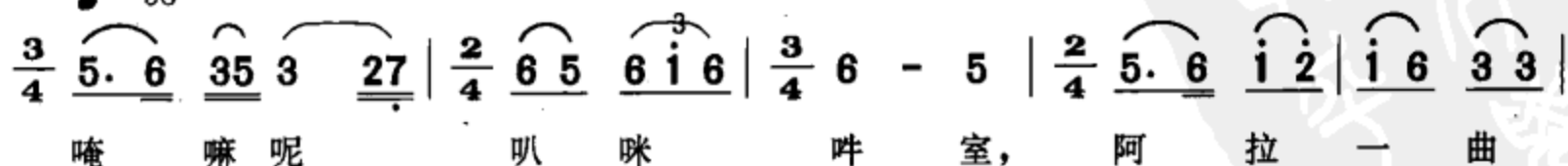
## 金色草地显现地

1 = C

(选自《炯岭》总管唱段)

$\text{♩} = 58$

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\dot{1} - \mid \dot{1} 0 \mid \underline{\underline{6556}} \quad \dot{1} \dot{2} \mid \underline{\underline{1661}} \quad \underline{\underline{5653}} \mid \underline{\underline{3 \ 37}} \quad \underline{\underline{7273}} \mid \underline{\underline{3227}} \quad \underline{\underline{67 \ 6}} \mid$   
上, 三十 三天 宫殿 中, 白人 俱螺 头巾 者,

$\underline{\underline{72356}} \quad \underline{\underline{6556}} \mid \underline{\underline{3 \ 272}} \quad 7 \mid \underline{\underline{72353}} \quad 3 \mid \frac{3}{4} 3 - - \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{6556}} \quad \dot{1} \dot{2} \mid$   
右手 执有 晶石 剑, 达到 魔 敌 头

$\underline{\underline{1656}} \quad \dot{1} \mid \dot{1} \quad \dot{1} 0 \mid \underline{\underline{5. \ 6}} \quad \dot{1} \dot{2} \mid \underline{\underline{1 \ 6}} \quad \underline{\underline{3 \ 6}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{1663}} \quad \underline{\underline{3 \ 272}} \quad 7 \mid$   
颈 项 (呀), 福 禄 宝 盆 左 手 捧,

$\frac{2}{4} \underline{\underline{72353}} \quad 3 \mid \frac{3}{4} 3 - - \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{1 \ 1 \ 2}} \quad \underline{\underline{1 \ 6}} \mid \underline{\underline{6 \ 5 \ 6}} \quad \underline{\underline{6 \ 5.}} \mid \underline{\underline{5 \ 6 \ 1}} \quad \underline{\underline{1665}} \mid$   
左 手 捧 成 就 财 食 无 间

$\dot{1} - \mid \dot{1} - \mid \underline{\underline{5656}} \quad \dot{1} \dot{2} \mid \underline{\underline{2 \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{61663}} \mid \underline{\underline{3 \ 7}} \quad \underline{\underline{727 \ 3}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{37 \ 7}} \quad 7 - \mid$   
缺, 佩 带 反 映 三 界 镜 三 界 镜,

$1 = {}^b B$   
 $\frac{2}{4} \underline{\underline{6762}} \quad \underline{\underline{2112}} \mid \underline{\underline{1211}} \quad 6 \mid \underline{\underline{6762}} \quad \underline{\underline{2 \ 31}} \mid 2 - \mid \underline{\underline{3^\#433}} \quad \underline{\underline{2 \ 171}} \mid \underline{\underline{6164}} \quad 5 \mid$   
神 通 授 记 无 始 终, 以 目 关 照

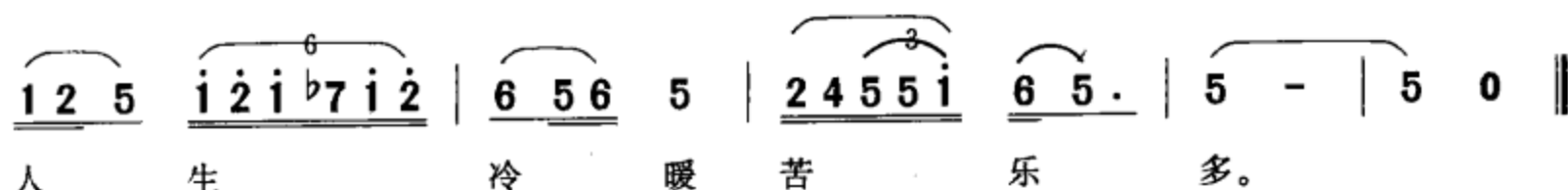
$\underline{\underline{24561}} \quad \underline{\underline{6 \ 5 \ 5}} \mid 5 - \mid 5 \quad 0 \mid \underline{\underline{11616}} \quad \underline{\underline{2 \ 33}} \mid \frac{3}{4} \underline{\underline{2112}} \quad \underline{\underline{1661}} \quad \underline{\underline{1 \ 6.}} \mid$   
心 中 念, 祈 当 成 办 大 事 业,

$\frac{2}{4} \underline{\underline{6 \ 1 \ 2 \ 3}} \quad \underline{\underline{2 \ 1 \ 6 \ 1}} \mid 2 - \mid 2 \quad 0 \mid \underline{\underline{2 \ 5 \ 5 \ 4}} \quad \underline{\underline{2 \ 1 \ 1 \ 2}} \mid \underline{\underline{1 \ 2 \ 1 \ 1}} \quad \underline{\underline{1 \ 6.}} \mid$   
大 事 业 胸 间 法 轮 宫 殿 中,

$\frac{3}{4} \underline{\underline{616212}} \quad \underline{\underline{2116}} \quad \underline{\underline{6 \ 5.}} \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{245612}} \quad \underline{\underline{11661}} \mid \underline{\underline{6 \ 5 \ 6}} \quad \underline{\underline{5 \ 4 \ 2}} \mid \underline{\underline{24551}} \quad \underline{\underline{6 \ 5.}} \mid$   
大 恩 根 本 上 师 尊, 法 身 报 身 和 化

$\frac{3}{4} 5 - - \mid \frac{2}{4} \underline{\underline{1 \ 6.}} \quad \underline{\underline{2. \ 3}} \mid \underline{\underline{21 \ 2}} \quad \underline{\underline{1 \ 6.}} \mid \underline{\underline{66123}} \quad \underline{\underline{2112}} \mid 2 - \mid 2 \quad 0 \mid$   
身。 以 修 三 身 祈 保 佑,





附词:

人生冷暖苦乐多，  
依靠彼彼变化大，  
上方天空变化多，  
每降细雨一清亮，  
中间虚空变化大，  
多有起风不起风，  
大地群山变化多，  
青绿草木变灰白，  
要想确定难上难。

村落土司男女众，  
三有不可能变化，  
人心是会变成魔，  
若不认识此地是，  
雄传黑岩大鹏山，  
九门片石沮洳滩，  
红岩山似食子蠹，  
黑岩山如日沉落，  
金色草地显现地，  
是诸鸟类的家乡。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 声无实义耳好听

1 = D

(选自《炯岭》扎巴达瓦唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6\ 6}$   $\underline{3\ 6.}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6\ 3}$   $\underline{3\ 3.}$  0 |  $\frac{2}{4}$  7.  $\underline{\dot{2}}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{6}$  | 6 - |  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ 6.}$  |

水 垂 泻 日, 哗 哗 潺 潺 声 作 响,

$\frac{3}{4}$  3  $\underline{3\ 3.}$   $\underline{7\ 2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{7\ 7.}$  3 |  $\overset{3}{6}$  - |  $\underline{6\ 3\ 3}$  0 | 6  $\underline{\dot{2}\ 7}$  |  $\underline{6\ 6.}$  3 |

黑 地 形 成 沟 坎 日, 颜 色 不 同

$\underline{3\ 3.}$   $\underline{2\ 7\ 2}$  |  $\underline{2\ 7}$  3 |  $\underline{3\ 3\ 3.}$  0 |  $\underline{6.}\ \underline{7.}$   $\underline{2\ 7\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 2\ 7\ 2}$   $\underline{6\ 6.}$   $\underline{7\ 6}$  |

变 化 显, 变 化 显, 风 扬 北 风 黄 沙

$\frac{2}{4}$   $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 5\ 6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $\underline{\dot{2}\ \dot{1}}$   $\underline{6\ \dot{1.}}$  |  $\underline{6\ 3\ 3}$   $\underline{5\ 3}$  |

日, 昏 昏 暗 暗 飓 飓 响

6  $\underline{6\ 3}$  | 3 - | 3 0 |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{6\ 6\ 3\ 5\ 3}$  | 6  $\underline{6\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{2}}$  |  $\underline{6\ 6\ 6}$   $\underline{\dot{1}\ \dot{2.}\ \dot{1}\ \dot{2.}}$  |

飓 飓 响, 平 原 高 山 气

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6.}$   $\underline{3\ 5\ 3}$  0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 3.}$   $\underline{5\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\underline{3.}\ \underline{5}$  |  $\underline{2\ 2\ 2}$  1 |  $\underline{6\ 2}$  0 |  $\underline{3\ 3.}$   $\underline{\tilde{6}}$  |

势 美, 茅 草 和 风 游 成 日 (呀), 发 出

$\underline{6\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}}$   $\underline{6\ 6.}$  |  $\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 3}$  |  $\underline{7\ 7.}$   $\underline{2\ 7\ 2\ 7}$  | 3 - | 3 - ||

杂 乱 渐 沥 声。

附词:

声无实义耳好听,  
供神赞神北方神,  
聂部焰虎神鉴,  
富庶尊胜三峰山。  
酋长黑角兕明鉴,  
吃人肉的壮年妖,  
与新红岩和合鉴,  
请今作英雄助手。  
若不认识我是谁,  
是木奈王的精英,  
是三险地之根据,  
部落五百大队中。  
英雄苍龙宝之子,

三兵火翅雪雹严,  
名聂部酋长雷震,  
死神我不能对抗,  
迎面相遇灭灵魂,  
白狮傲岸雪山中。

无大理狗显鬃处,  
斑斓虎行林海中,  
无灰孤显毫毛处,  
死神阎罗王面前,  
面对寿终无起处,  
天空龙吟的雷雹,  
非大部落山依处。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

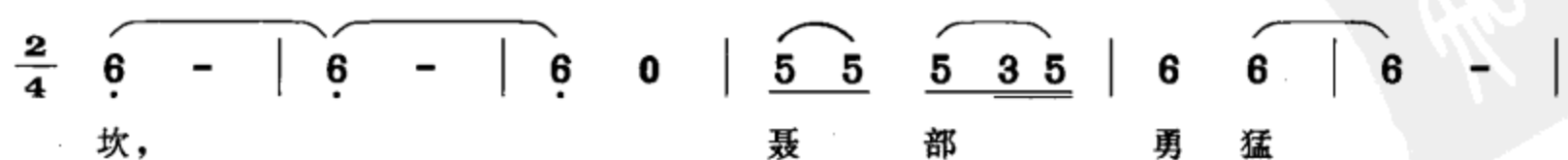
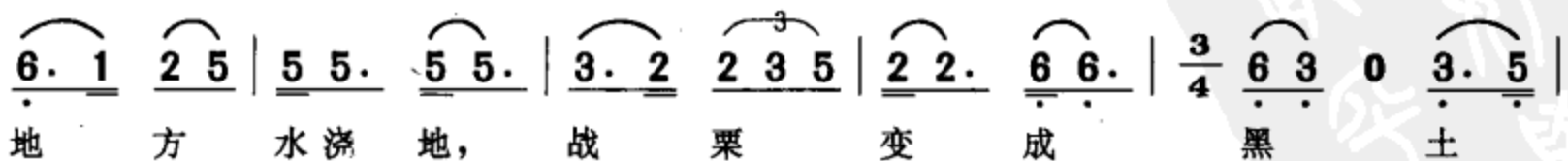
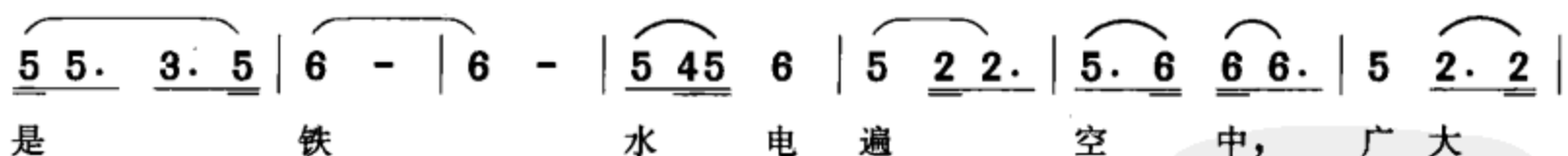
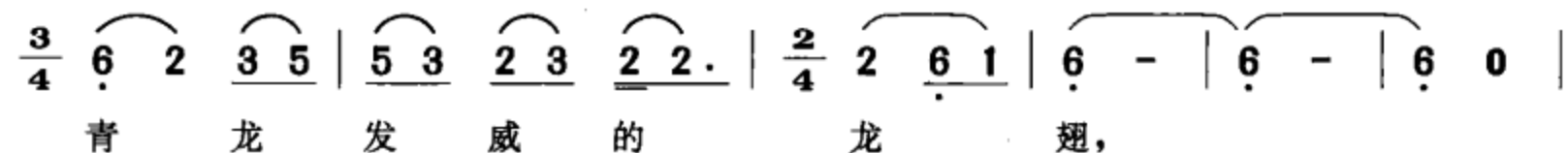
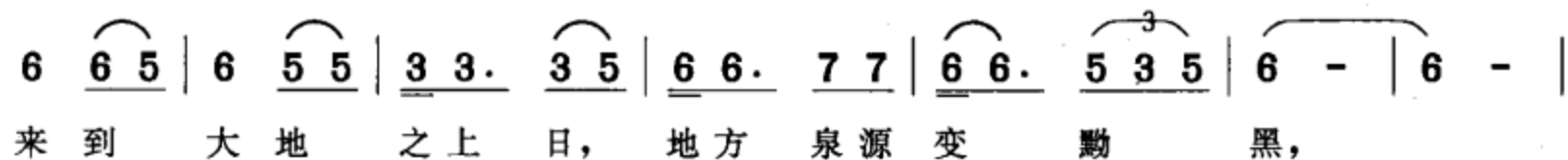
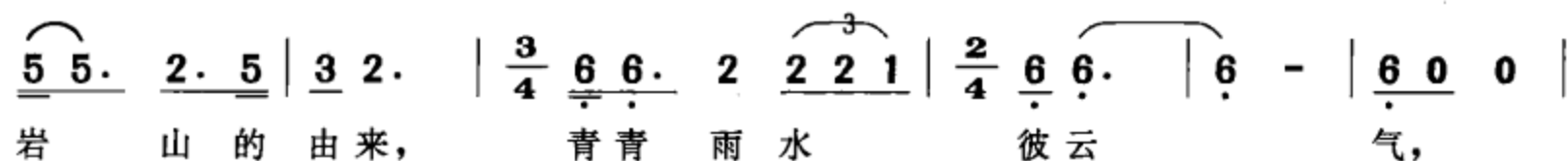
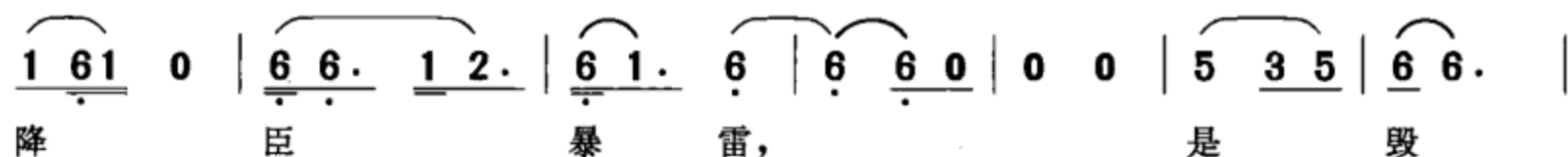
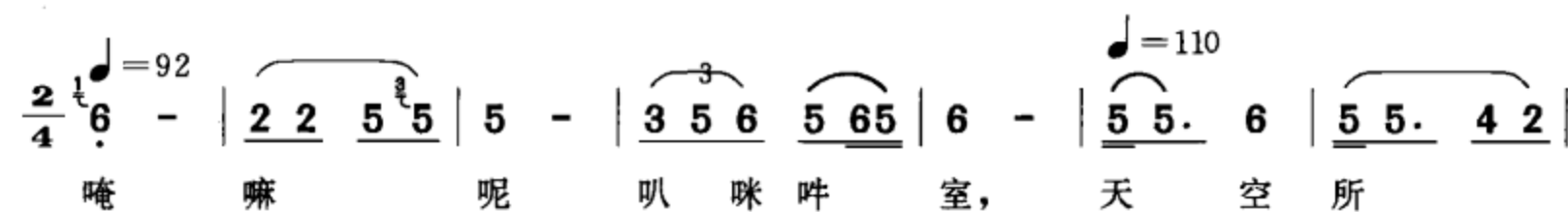


# 地上来彼陌生人

1 = E

(选自《炯岭》尼玛扎巴唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\overset{3}{5\ 3\ 5}\ 6.\ \dot{1} \mid \underline{6\ 6.}\ \underline{5\ 4\ 5} \mid 6\ - \mid 6\ - \mid 0\ 0 \mid 5\ \tilde{6} \mid 5\ \tilde{6} \mid$   
 壮 士 众， 结 队 奔 赴

$5\ \underline{5\ 3} \mid \underline{2\ 2.}\ \underline{2\ 2} \mid 6\ \tilde{2} \mid \underline{3\ 5}\ \underline{5\ 5} \mid \underline{3.}\ \underline{2}\ \underline{2} \mid 2\ - \mid$   
 战 场 日， 敌 人 先 锋 长 毫 孤，

$2\ - \mid 2\ 0 \mid 0\ 3 \mid \underline{5\ 6}\ 5 \mid \dot{1}\ \underline{6\ 6} \mid \underline{3\ 5}\ \underline{3.}\ \underline{5} \mid$   
 颤 抖 抖 寻 藏 身

$6\ - \mid 6\ - \mid 6\ - \mid 0\ 0 \mid 6\ \overset{3}{2\ 3\ 5} \mid \underline{6\ 6.}\ \underline{5\ 5.} \mid$   
 穴， 末 劫 尸 衣

$3\ \overset{3}{2\ 3\ 5} \mid \underline{3\ 2}\ \underline{2\ 0} \mid \underline{2\ 2.}\ \underline{1\ 2} \mid \overset{3}{6\ 6\ 6}\ \underline{3\ 5} \mid 6\ - \mid 6\ - \mid$   
 被 风 打 (呀)， 被 风 打 (呀)，

$0\ \underline{6\ 6\ 5} \mid \underline{6\ 6\ 5}\ \underline{3\ 3} \mid 0\ \underline{3\ 5} \mid 6\ - \mid 6\ - \mid \underline{5\ 5}\ \underline{5\ 6\ \dot{1}} \mid$   
 话 留 来 世 贍 洲 境， 死 神

$\underline{6\ 5}\ \underline{2} \mid 2\ 3 \mid \underline{6\ 6.}\ \underline{3\ 5} \mid \underline{5\ 5.}\ 2 \mid \underline{2\ 6.} \mid \underline{6\ 6.}\ \underline{3\ 5} \mid$   
 若 怒 非 好 事， 青 龙 若 吟 不 大 好， 大

$\underline{3\ 3}\ \underline{6} \mid \underline{6}\ - \mid \underline{6}\ - \mid \underline{6\ 0}\ 0 \mid \overset{3}{5\ 6\ 5}\ \underline{3\ 5} \mid 6\ - \mid 6.\ \underline{7} \mid$   
 不 好 (呀)， 若 与 青 水

$\underline{6\ 6.}\ \underline{5\ 5.} \mid \underline{6\ 6}\ \underline{7\ 5} \mid 6\ - \mid \frac{3}{4}\ 6\ -\ 0 \mid \frac{2}{4}\ \dot{1}\ \dot{1}\ 6\ 5 \mid \underline{6\ 6.}\ \underline{3\ 5} \mid$   
 不 相 融 不 相 融， 红 色 火 焰

$\underline{3\ 2}\ \overset{3}{2\ 3\ 5} \mid \underline{3\ 2}\ \overset{3}{2\ 3\ 5} \mid \underline{2\ 2.}\ \underline{0\ 5} \mid \underline{6.}\ \underline{1}\ \underline{2\ 3\ 5} \mid \overset{3}{3\ 3\ 5}\ \underline{3\ 2} \mid \overset{3}{2\ 3\ 5}\ \underline{2\ 0} \mid$   
 不 会 燃， 小 腿 若 不 患 痹 症， 灰 长 土 路



$\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6.}$  0  $\underline{3\ 5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6 -}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3.}$  0  $\underline{3\ 5}$  |  
 无 尽 头, 人 若 不 由 血 肉

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 -}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{\dot{1}\ \dot{1}6}$   $\underline{5\ 5}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ 5\ 5}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 3}$  | 2 3 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2\ 2}$   $\underline{6\ 6}$  0 |  
 养, 懦 夫 军 队 无 止 境, 唉 呀

$\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 5}$   $\underline{6\ 1}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{6 -}$  | 5  $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{6\ 5\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3.}$  0  $\underline{3\ 5}$  |  
 藏 北 地 方 中 不 论 东 西 和 南 北 遍

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 -}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\underline{2\ 2.}$   $\underline{6\ 1\ 6}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{6 -}$  ||  
 满 流 丐 人 马 队。

附词:

地上来彼陌生人,  
 是来盗取人和财,  
 是变人间故乡者,

是无故为敌的人,  
 大地无故起狂风,  
 是灰尖欲漫地方。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 尔时后悔已经晚

1 = E

(选自《炯岭》尼玛扎巴唱段)

桑 珠演唱  
 米玛洛桑记谱

$\frac{2}{4}$   $\underline{6 -}$  |  $\underline{2\ 2.}$   $\underline{5\ 5}$  | 5 - |  $\underline{3\ 5\ 6}$   $\underline{5\ 6\ 5}$  | 6 - |  $\underline{5\ 5.}$  6 |  $\underline{5\ 5.}$   $\underline{4\ 2}$  |  
 噯 嘛 呢 叭 咪 吽 室, 轰轰 隆隆 喧 哗

$\underline{1\ 6\ 1}$  0 |  $\underline{6\ 6.}$   $\underline{1\ 2.}$  |  $\underline{6\ 1.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6\ 0}$  | 0 0 | 5  $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{6\ 6.}$  |  
 哗 轰轰 隆隆 是 龙 歌 呀, 碧 空 中 的

$\underline{5\ 5.}$   $\underline{2. 5}$  | 3 2. |  $\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 6.}$  2  $\underline{2\ 2\ 1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 6.}$  |  $\underline{6 -}$  |  $\underline{6\ 0}$  0 |  
 雷 声 是(呀), 云 雾 迷 漫 时 龙 吟 (呀),



6 6 5 | 6 5 5 | 3 3. 3 5 | 6 6. 7 7 | 6 6. 5 3 5 | 6 - | 6 - |  
巨 雷 冰 雹 遍 地 方， 大 地 不 得 不 凸 起，

$\frac{3}{4}$  6 2 3 5 | 5 3 2 3 2 2. |  $\frac{2}{4}$  2 6 1 | 6 - | 6 - | 6 0 | 5 5. 3. 5 |  
歌 隆 隆 自 江 上 发 江 上 发， 平 坦 盆 地

6 - | 6 - | 5 4 5 6 | 5 2 2. | 5. 6 6 6. | 5 2. 2 | 6. 1 2 5 |  
谷 口 桥， 即 被 冲 走 无 遗 处，

5 5. 5 5. | 3. 2 2 3 5 | 2 2. 6 6. |  $\frac{3}{4}$  6 3 0 3. 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 - | 6 0 |  
歌 呼 呼 是 火 焰 歌， 火 焰 歌，

5 5 5 3 5 | 6 6 | 6 - | 5 3 5 6. 1 | 6 6. 5 4 5 | 6 - | 6 - |  
红 光 从 山 脚 下 燃， 凉 风 援 军 从 后 赶，

0 0 | 5 6 | 5 6 | 5 5 3 | 2 2. 2 2 | 6 2 | 3 5 5 5 |  
草 木 无 余 被 烧 焦， 短 歌 唱 首 英

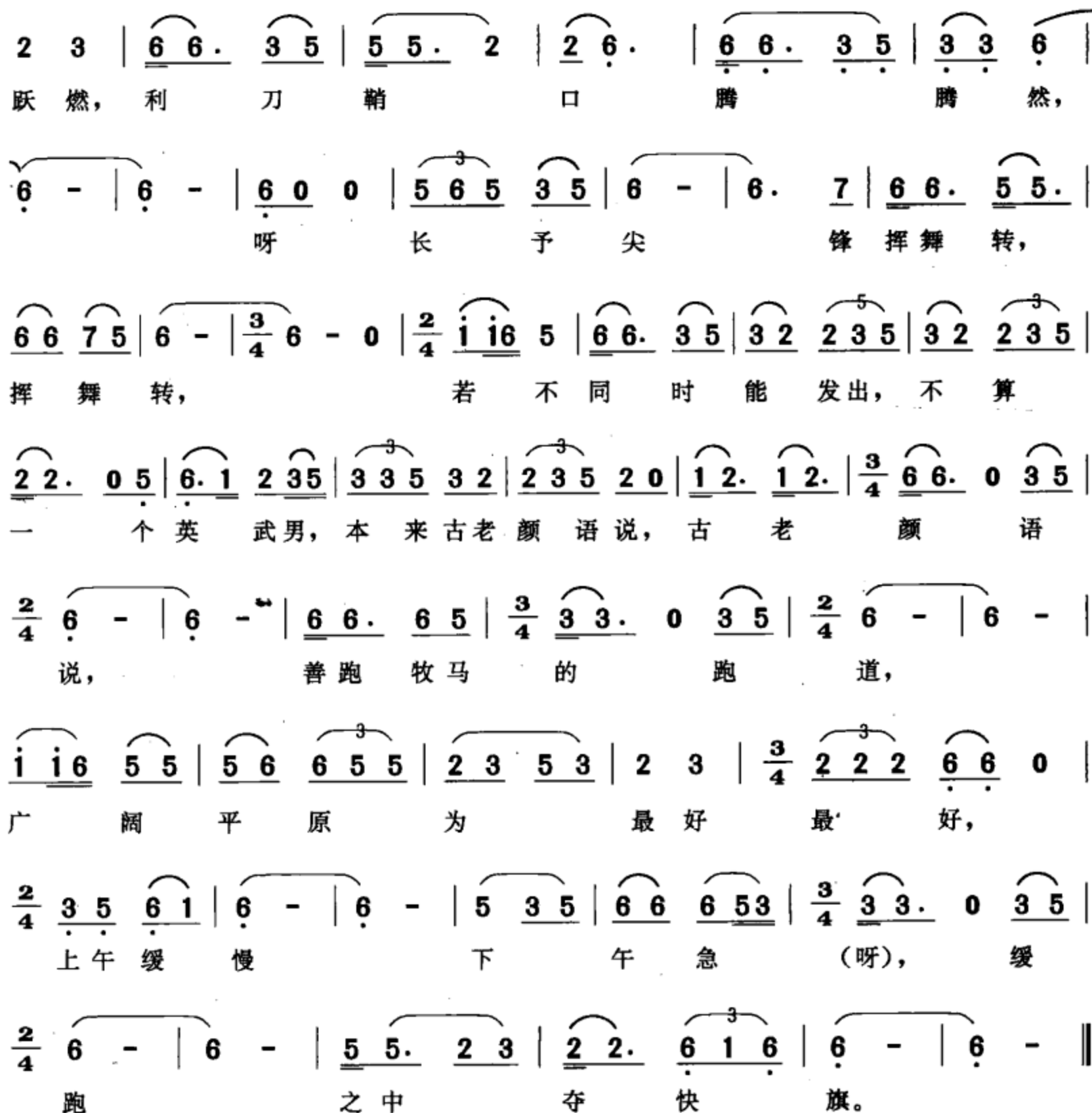
3. 2 2 | 2 - | 2 - | 2 0 | 0 3 | 5 6 5 | 1 6 6 |  
雄 歌， 同 是 英 雄

3 5 3. 5 | 6 - | 6 - | 6 - | 0 0 | 6 2 3 5 |  
二 相 遇， (呀 啊)

6 6. 5 5. | 3 2 3 5 | 3 2 2 0 | 2 2. 1 2 | 6 6 6 3 5 | 6 - | 6 - |  
有 无 勇 气 胆 大 小， 不 用 表 白 用 眼 观，

0 6 6 5 | 6 6 5 3 3 | 0 3 5 | 6 - | 6 - | 5 5 5 6 1 | 6 5 2 |  
身 色 变 青 盔 旗 抖， 战 马 候 令 跃





附词:

大法上师的事业,  
是以猛静门完成,  
将妖精和独脚鬼,  
置于恶趣密灭列,  
息灭若不能任运,  
则当顺应世人法,  
但却不需要如此。  
嗔悲损害和灾殃,  
饿鬼饥谨瘟疫,

灾祸则加于有情,  
彼若不喜息供赞,  
投入诛灭镇魔孔,  
看和护法谁严厉,  
看谁恶咒法力强,  
关入无权行动的,  
无门黑铁堡垒中,  
变成无食饿鬼休,  
女难脱的中阴关,  
尔时后悔已经晚。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



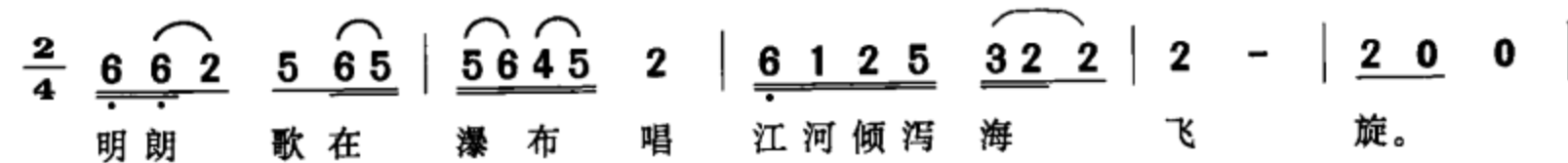
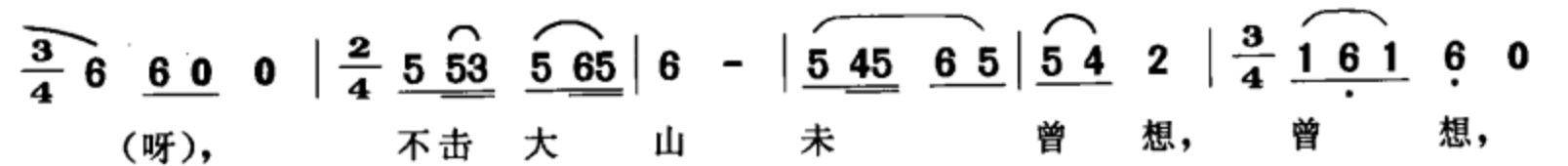
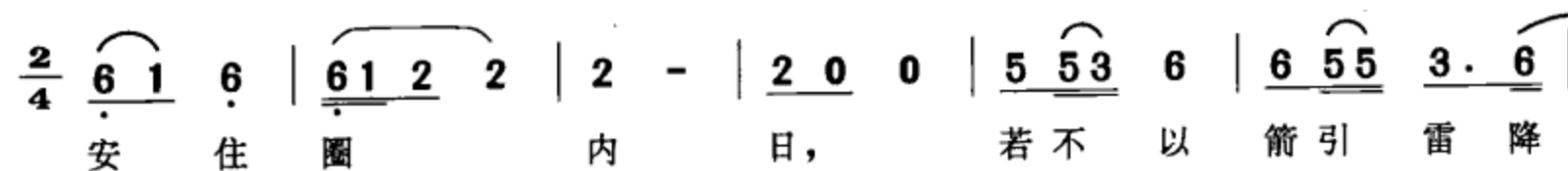
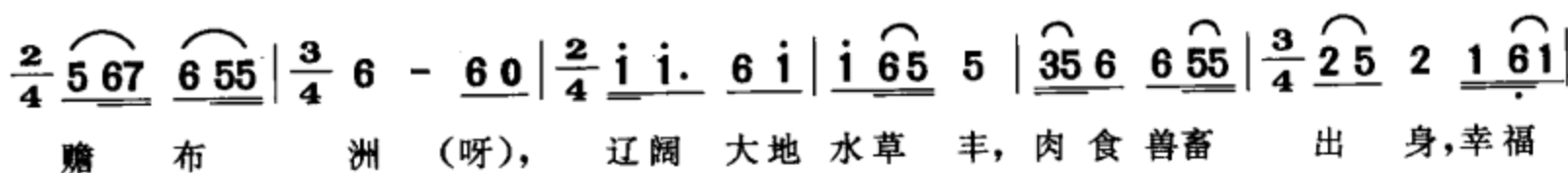
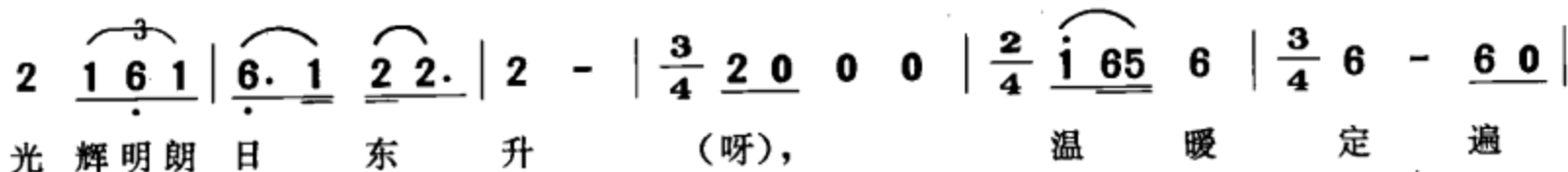
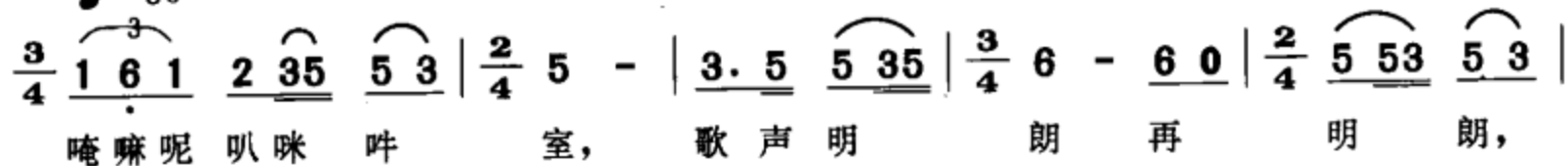
# 光辉明朗日东升

1 = <sup>b</sup>E

(选自《炯岭》珠拉坚才唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 80$



附词：

巨鳌水獭鱼虾聚，  
小螺若不落入敌，  
未想绿鬃不茂密，  
六枝勇气军备者，  
如同猛虎的勇士，  
未想虎斑毛不盛，

如同青龙的英雄，  
未想不降下雷雹，  
如同红火的英雄，  
未想不焚山和堡，  
同死神的藏北人，  
未想六枝不兼备。

(王世镇译词 白 曲译配)

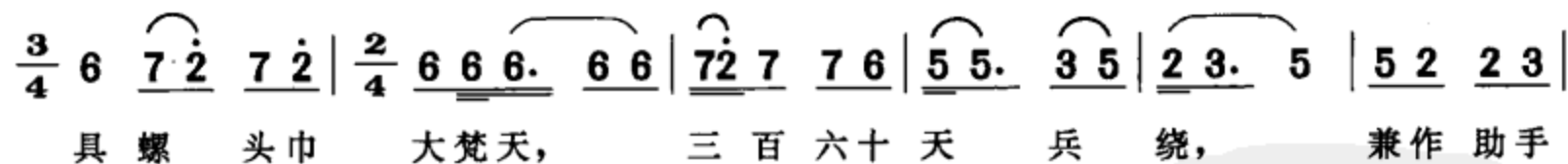
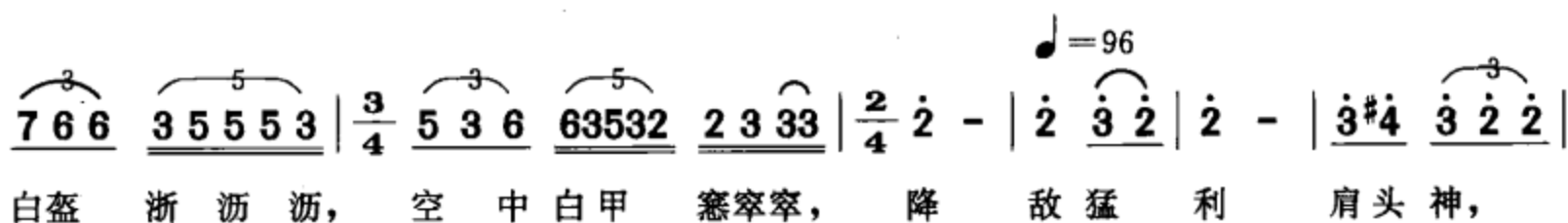
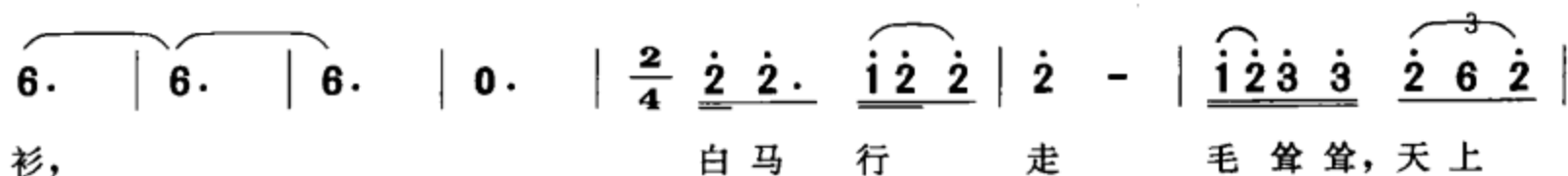
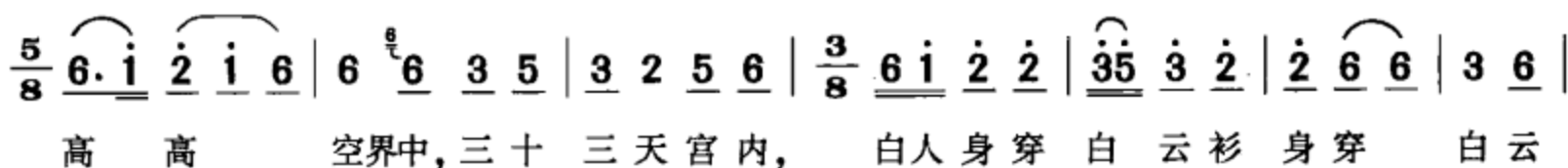
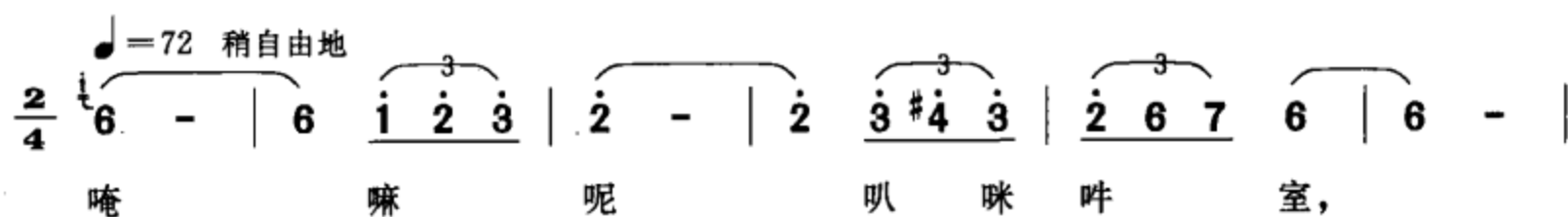


# 今作英雄的助手

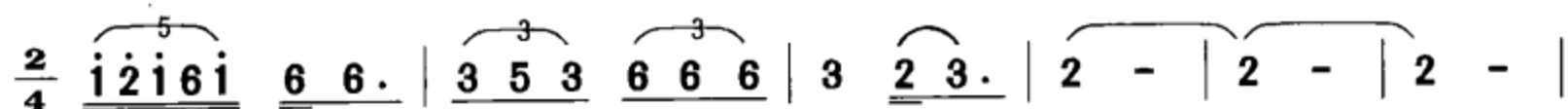
1 =  $\flat$ B

(选自《炯岭》尼岗唱段)

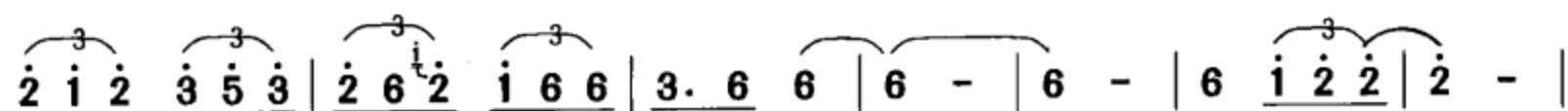
桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱







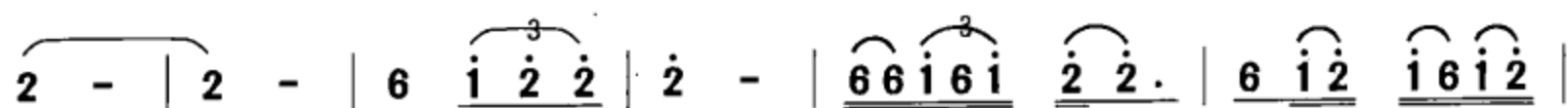
罪 罪 然(呀), 金黄的 帽顶(呀) 颤 巍 巍,



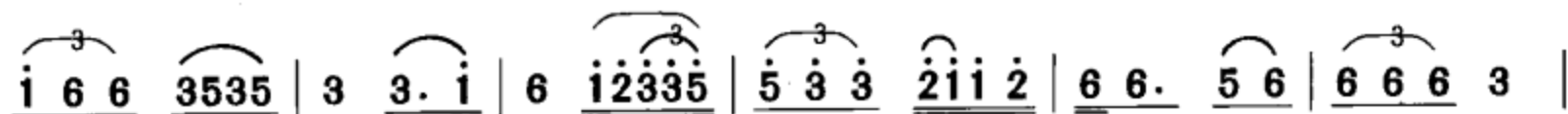
黄云 衣衫 美艳 艳 美艳 艳, 男 女



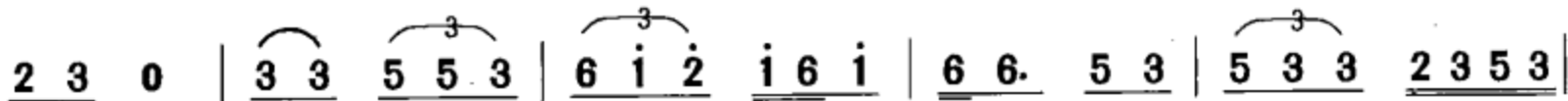
英 雄 眷 围 绕, 鸟类 鼓翅 沙 沙 响, 野牛 吼斗声 鸣



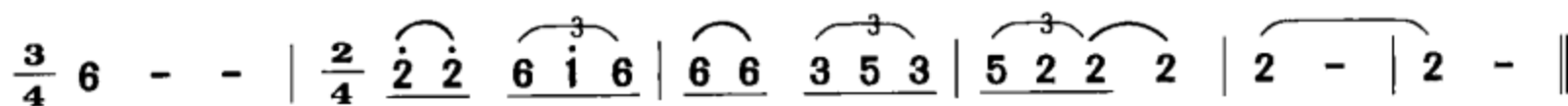
鸣, 青 龙 吟 声 轰 隆 隆, 野 兽 呼 啸



哗 啦 啦, 千 万 百 万 守 舍 神, 皆 是 西 藏 的 战 神



战 神, 是 佛 教 的 护 法 神 需 要 彼 时 甚 迅 猛, 皆 是 付 师 和 援



军, 今 作 英 雄 的 助 手。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

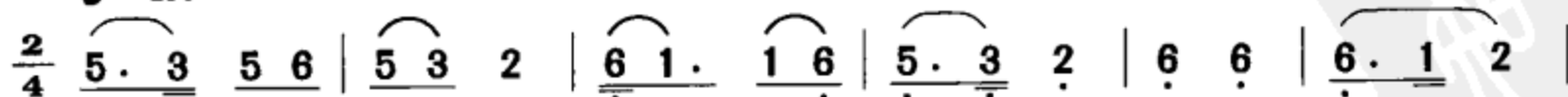
## 是作杀生威胁地

(选自《炯岭》丹玛唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 =  $\flat E$

$\text{♩} = 136$



噯 嘛 呢 叭 咪 吽 室, 阿 拉 阿 拉 是



$\underline{\underline{6}} \underline{\underline{1.}}$   $\underline{\underline{1.}} \underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{6.}} \underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{6.}} \underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$  |

歌 的 曲 调(呀), 阿 拉 拉 姆 是 歌 之 母,

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{3.}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{3.}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{2.}}$   $\underline{\underline{3}}$  |

不 得 不 唱 歌 每 首 (呀), 大 乐 刹 土

$\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{0}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2.}}$  |  $\underline{\underline{6}}$  - |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{0}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |

解 脱 道(呀) (啊) 解 脱 道, 塔 拉

$\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{6}}$  - |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{0}}$   $\underline{\underline{6}}$  |

是 希 望 歌, 是 诵 六 字 明 的 规,

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2.}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{1}}$  |

舒 畅 就 是 引 调 法, 显 现 就 是 是 行

$\underline{\underline{6}}$  - |  $\underline{\underline{6}}$  - |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{1.}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6.}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$  |

规, 分 别 就 是 心 思 规, 金 刚

$\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{4}}$   $\underline{\underline{5.}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{0}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{6.}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{1}}$  |

岩 道, 解 脱 道 愿 其 成 为 平 坦 原,

$\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{4}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{4}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{5}}$  |

于 彼 中 阴 狭 窄 路, 愿 得 心 欢 与

$\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |

畅 快, 供 赞 神 灵 至 上 神, 救 护

$\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{0}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{6.}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{4.}}$   $\underline{\underline{5}}$  |  $\underline{\underline{4}}$   $\underline{\underline{5.}}$   $\underline{\underline{2}}$  |

勿 欺 天 作 证, 请 如 身 影 不 分 离,



$\overset{3}{1\ 6\ 1}\ 6\ |\ \overset{1}{1\ 2.}\ \overset{2}{2\ 1}\ |\ \overset{2}{2\ 6.}\ 0\ |\ \overset{1}{1\ 2.}\ \overset{6}{6\ 1.}\ |\ \overset{6}{6.}\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2\ 2.}\ |$   
 法 身 极 身 和 化 身, 修 三 身 故 援 加

$\overset{6}{6}\ \overset{1}{1.}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6.}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1.}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{3}{3}\ \overset{5}{5.}\ \overset{3}{3}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ |$   
 持, 苦 不 识 此 地 方, 当 初

$\overset{2}{2}\ \overset{5}{5.}\ \overset{5}{5}\ \overset{5}{5}\ |\ \overset{5}{5}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ \overset{5}{5}\ |\ \overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ \overset{5}{5}\ \overset{5}{5}\ |\ 5\ -\ |\ \overset{4}{4}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{5}{5.}\ 0\ |$   
 本 是 白 天 界 白 天 界 此 后 此 后

$2\ \overset{2}{2}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2.}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ |\ \overset{1}{1}\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{1}{1}\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6.}\ \overset{1}{1}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ |$   
 变 成 黑 魔 境, 此 地 分 别 是 神 魔

$\overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2}\ |\ \overset{2}{2}\ \overset{5}{5}\ \overset{5}{5}\ 4\ |\ 5\ 5\ |\ 6\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6.}\ |$   
 地 此 是 恶 魔 的 故 乡, 乌 魔 生 死

$\overset{5}{5}\ \overset{5}{5}\ \overset{2}{2}\ \overset{5}{5}\ |\ \overset{3}{3}\ \overset{2}{2}\ \overset{1}{1}\ |\ 6\ -\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2}\ |\ \overset{5}{5}\ \overset{5}{5}\ \overset{3}{3}\ \overset{2}{2}\ \overset{3}{3}\ 0\ |$   
 之 基 地 之 基 地, 是 妖 魔 男 女

$\frac{2}{4}\ 6\ 6\ |\ \overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ \overset{5}{5}\ \overset{4}{4}\ \overset{5}{5}\ |\ 5\ -\ |\ 5\ -\ |\ 5\ \overset{4}{4}\ \overset{5}{5}\ |\ 6\ 6\ |$   
 罗 刹 罗 刹, 死 鬼 活 鬼

$\overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ 5\ |\ 2\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2}\ |\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{2}{2}\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6}\ |$   
 阎 罗 魔, 母 鬼 恶 鬼

$\overset{1}{1}\ \overset{2}{2}\ \overset{1}{1}\ \overset{6}{6}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2}\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6}\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ 1\ |\ \frac{2}{4}\ \overset{2}{2}\ \overset{6}{6.}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ \overset{5}{5}\ \overset{6}{6}\ |$   
 独 脚 鬼, 居 住 处

$\overset{6}{6}\ \overset{3}{3}\ 5\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{2}{2}\ |\ \overset{5}{5}\ \overset{5}{5.}\ \overset{4}{4}\ \overset{5}{5}\ |\ \overset{6}{6}\ \overset{1}{1}\ 6\ |\ 5\ -\ |\ 5\ 0\ |$   
 和 依 身 处, 依 身 处



$\dot{1}$  6. 6.  $\dot{1}$  | 5 6. 5 5 | 2. 5 3 2. | 1 1. | 6. 2 2 2. |  
 昔 日 魔 类 发 展 地，

6 1. 6 | 2 6 1. | 6 0 6 | 6 1. 1 6 | 5 6 1 | 2 2 1 |  
 发 展 地 是 做 (呀) 杀 生 威 胁 地，

$\frac{3}{4}$  6 1. 5 6 6 |  $\frac{2}{4}$  3 5. 3 5. | 6. 2 2 | 2 - | 5 4 5. |  
 杀 生 威 胁 地， 此 是

6 6.  $\dot{1}$  6 | 6 5 5. | 2 1 6 6 | 1 2. 1 6 | 2 2. 6 | 6 6 |  
 恶 魔 的 故 乡 (呀)， 乌 魔 生 死

5 6 5 5. | 5 5. 2 2 | 6 6 1 | 2 2 1 6 1 | 6 0 |  
 之 基 地， 是 妖 魔 男 女

5 5  $\dot{1}$  | 6 6. 5 5 | 2 5 3 2 | 1 1. 6 1 | 2 6. 1 6. | 2 2. 6 |  
 罗 刹， 死 鬼 活 鬼 独 脚 鬼， 居

6 1. 1 6 | 6. 2 2 6. | 6 6 |  $\frac{3}{4}$  5 6 2 |  $\frac{2}{4}$  5 3 2. | 6 1. 1 6. |  
 住 处 和 依 身 处， 昔 是 魔 类 发 展

5 6 0 | 0 0 | 5 5  $\dot{1}$ . | 6 5. 5 2. | 2 1 6 1 | 6 - |  
 地 (呀)， 是 做 杀 生

2 1 6 6 | 6 3 5 6 | 6 2. | 2 2. 6 | 6. 1 |  
 威 胁 地， 是 做

2 5 4 5 |  $\frac{3}{4}$  6 5 5 2. |  $\frac{2}{4}$  2 2. 6 | 2 2. 6 | 6 - | 6 - ||  
 杀 生 威 胁 地。

(王世镇译词 白曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



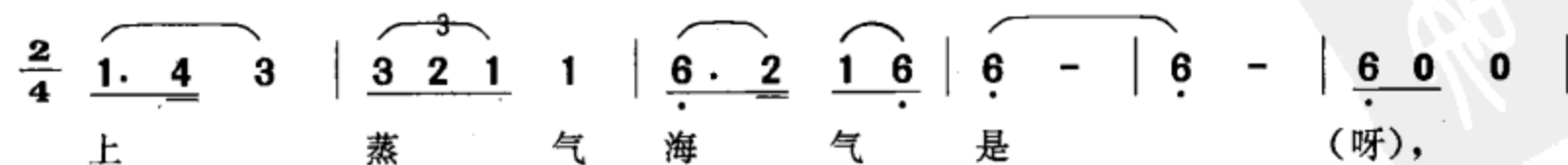
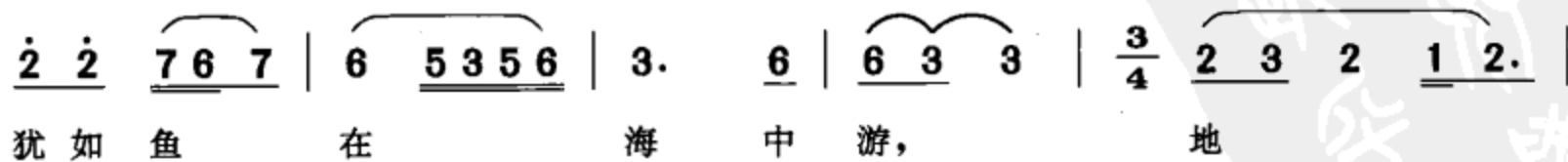
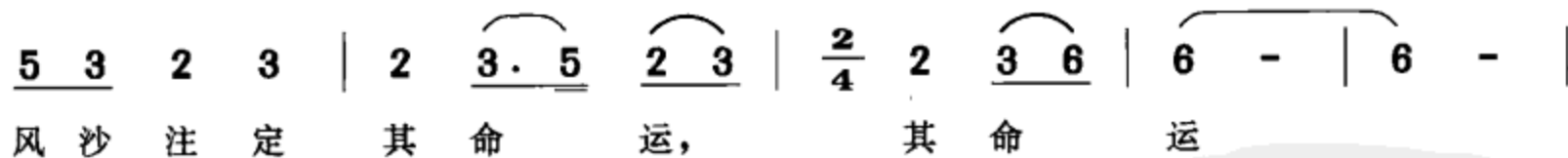
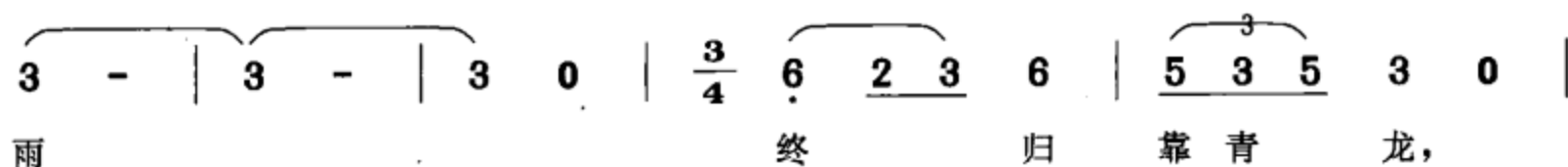
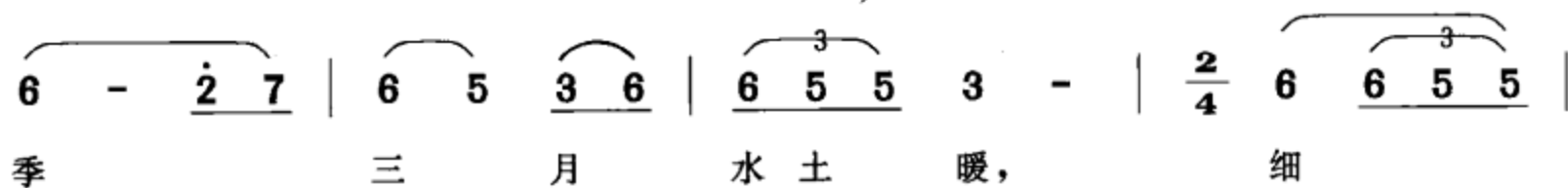
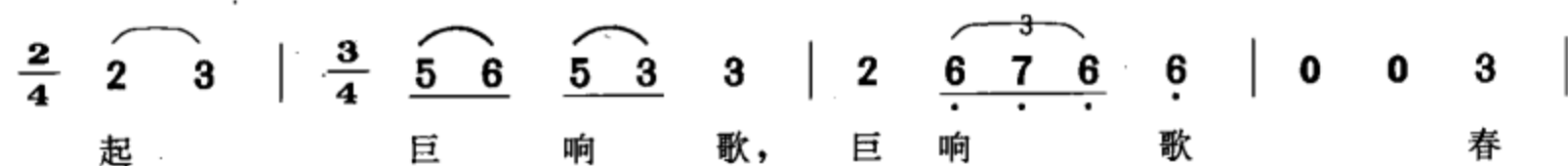
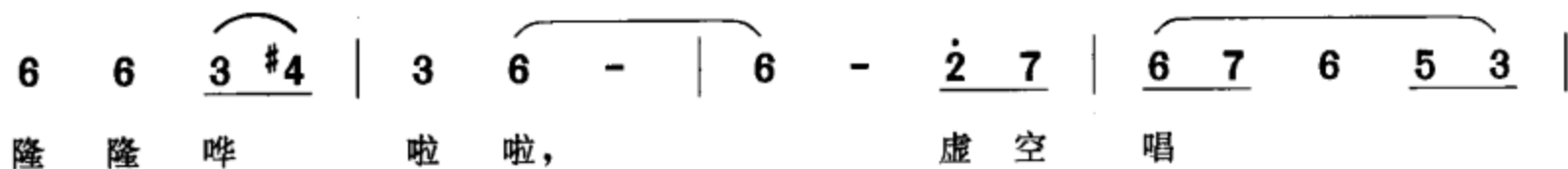
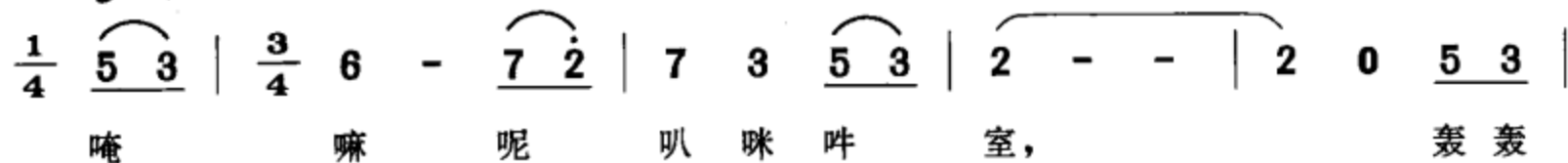
# 春季三月水土暖

1 =  $\flat$ E

(选自《炯岭》扎巴唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 106$





$\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\ 5\ 7\ \dot{2}}$  | 7 6 |  $\underline{5\ 3\ 5}$  3 | 3 - |  
云 雾 漫 游 在 空 中，

$\underline{3}$  - | 3 0 |  $\underline{\dot{2}\ 7}$   $\underline{6\ 7}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 3}$  |  
火 翅 铁 水 巨

5 5 |  $\underline{6\ 6\ 3}$  |  $\underline{3\ 7}$   $\underline{7\ 2}$  |  $\underline{7\ 2}$   $\underline{3\ 5\ 6}$  |  $\underline{6\ 3\ 5}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\underline{2\ 7}$  |  
雷 身， 当 理 解 是 龙 含 义，

$\underline{7\ 6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 0\ 0}$  | 6 - |  $\underline{7\ 6\ \dot{2}}$  |  
龙 含 义 (呀)， 不 得

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 7}$  6 3 |  $\frac{2}{4}$  2  $\underline{7\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$  3 - - |  $\frac{2}{4}$  6  $\underline{7\ \dot{2}}$  |  $\underline{7\ \dot{2}}$  6 |  
不 发 隆 隆 声， 自 带 三 兵

$\underline{3\ 6}$   $\underline{5\ 5\ 3}$  |  $\underline{2\ 7.}$   $\underline{7\ 2}$  | 3  $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6\ 7\ \dot{2}}$  |  $\underline{7\ 6}$  |  
即 铁 水， 通 过 疾 能

3  $\sharp 4$  3 | 2 3  $\underline{6}$  |  $\sharp 4$  3  $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 3\ 3}$  | 6  $\underline{3\ \sharp 4\ 3}$  |  
将 霹 雳， 降 给 恶

$\underline{2\ 7\ 2}$   $\underline{6\ 3}$  |  $\underline{2\ \sharp 4}$   $\underline{3\ 3\ 3}$  | 6 6 | 3 6 |  $\underline{6\ 3\ 3\ 7.}$  |  
敌 龙 妖 与， 降 给 恶 敌

2 3 | 6 - | 6 - | 6 0 | 6  $\underline{5\ 6}$  |  $\underline{7. \dot{2}\ 6. 7}$  |  
龙 妖 与， 所 有

$\underline{6\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 3\ 3}$  |  $\underline{2\ 7.}$   $\underline{3\ 7}$  |  $\underline{7\ 7\ 6}$  | 6 - |  $\frac{1}{4}$  6 ||  
自 然 大 灾 害。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

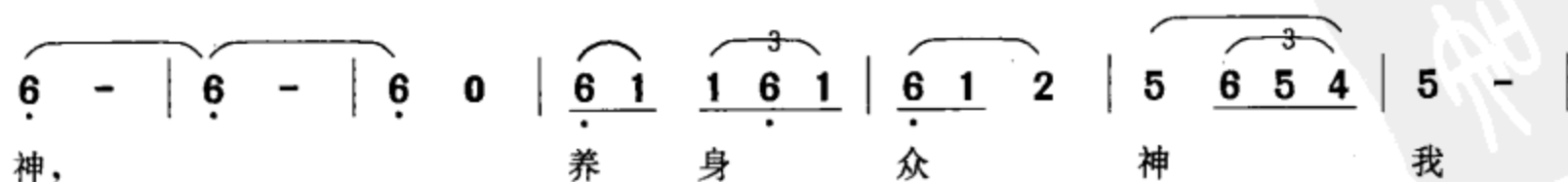
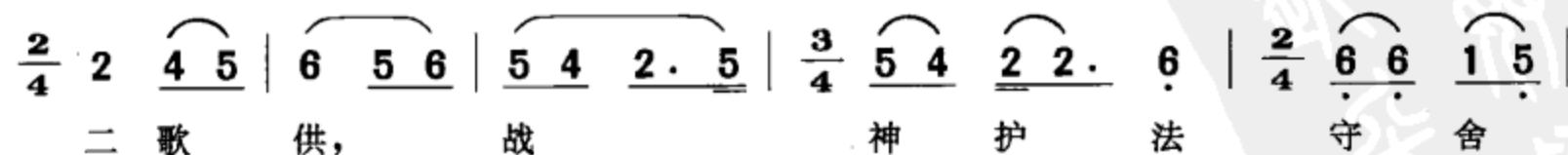
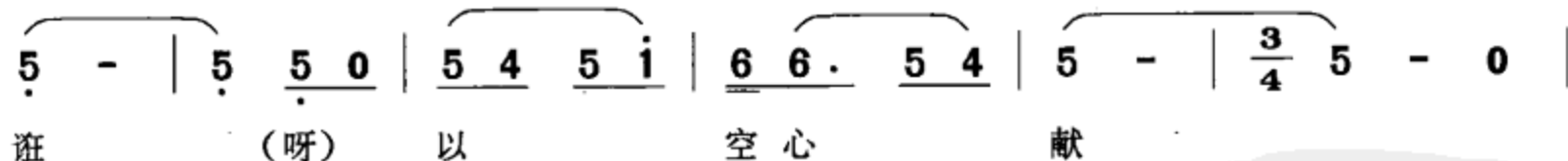
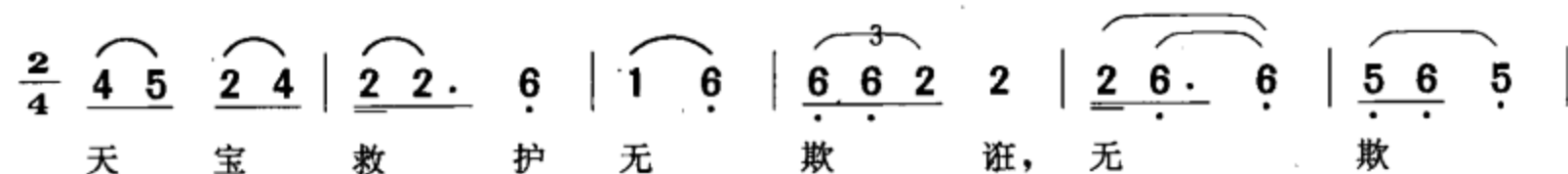
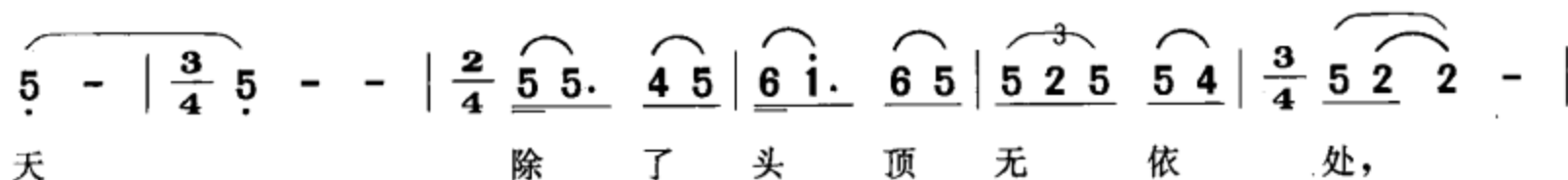
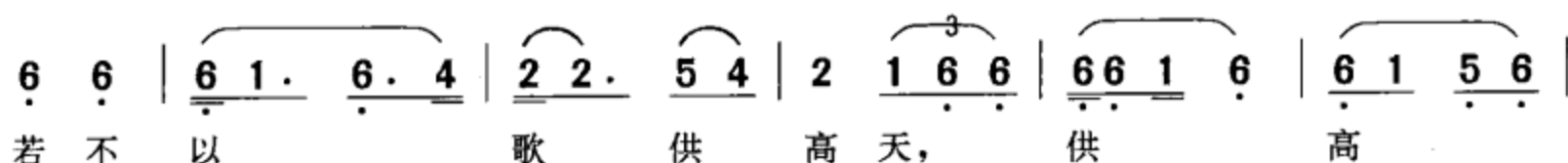
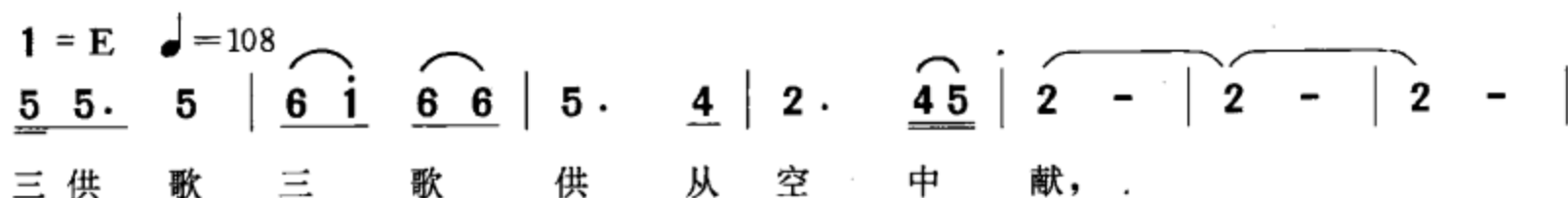
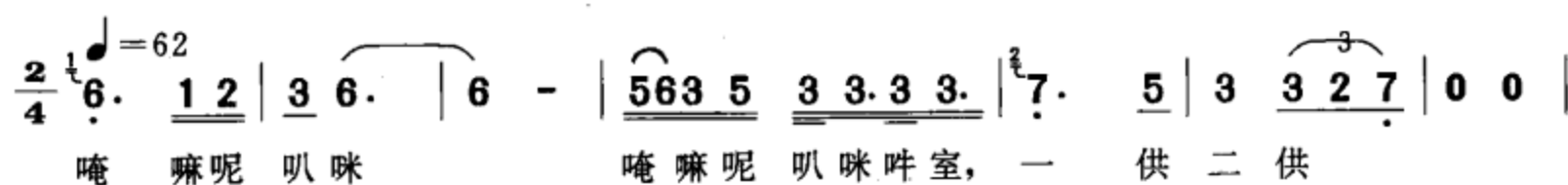


# 三歌供从空中献

1 = D

(选自《炯岭》巴拉唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\dot{1}$   $\underline{65}$   $\underline{6}$  |  $\underline{55.}$   $\underline{2}$  |  $\overset{3}{\underline{216}}$   $\underline{1}$   $\underline{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{16}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{2}{\underline{44}}$   $\underline{2}$  |  $\underline{12}$   $\underline{1}$  |

供 奉, 从 大 地 献 三 歌 供, 献

$\underline{22}$   $\underline{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{55}$   $\overset{3}{\underline{454}}$  |  $\underline{5.}$   $\dot{1}$  |  $\underline{656}$   $\underline{5}$  |

三 歌 供 (呀) 足 掌 指 望 的

$\frac{3}{4}$   $\underline{22.}$   $\underline{32}$   $\underline{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{2}$  |  $\overset{3}{\underline{2616}}$   $\underline{2}$  |  $\overset{3}{\underline{261}}$   $\underline{6}$  |  $\underline{66.}$   $\underline{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2}$   $\underline{25}$   $\underline{4}$  |

地 祇, 能 求 财 富 的 龙 王,

$\underline{22}$   $\underline{1}$   $\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{66.}$   $\underline{56}$  |  $\underline{5}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{4}$   $\dot{1}$  |

龙 王 能 求 援 军 的

$\overset{3}{\underline{656}}$   $\underline{54}$  |  $\underline{5}$  - |  $\underline{5}$  - |  $\underline{22.}$   $\overset{3}{\underline{424}}$  |  $\underline{21}$   $\underline{12.}$  |  $\underline{66.}$   $\underline{16}$  |  $\underline{2}$  - |

英 雄, 悲 心 救 星

$\underline{54}$   $\underline{55.}$  |  $\underline{2}$   $\underline{5.}$   $\underline{4}$  |  $\underline{2}$  - |  $\underline{66.}$   $\underline{16}$  |  $\underline{56.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{164}$   $\underline{2}$  |

身 依 处, 非 天 喇

$\underline{5.}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$  |  $\underline{22.}$   $\overset{3}{\underline{161}}$  |  $\underline{62}$   $\underline{26}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{66.}$   $\underline{12}$   $\underline{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{16}$  |  $\underline{56}$   $\underline{5}$  |

嘛 似 空 性, 空 心 今 作

$\frac{3}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{2}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{5\dot{1}}$  |  $\underline{656}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5}$  - |  $\underline{5}$  - |  $\underline{00}$  |

英 雄 助 手,

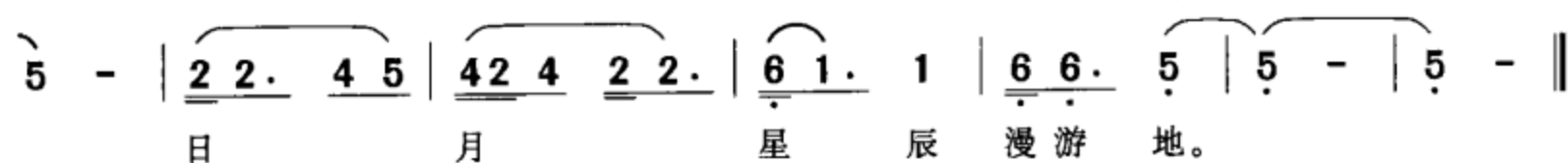
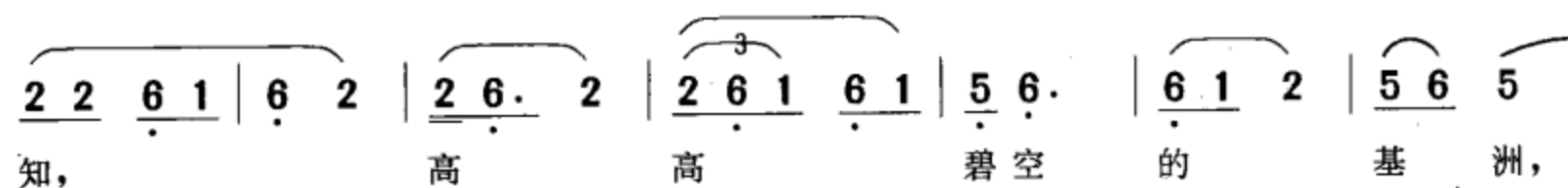
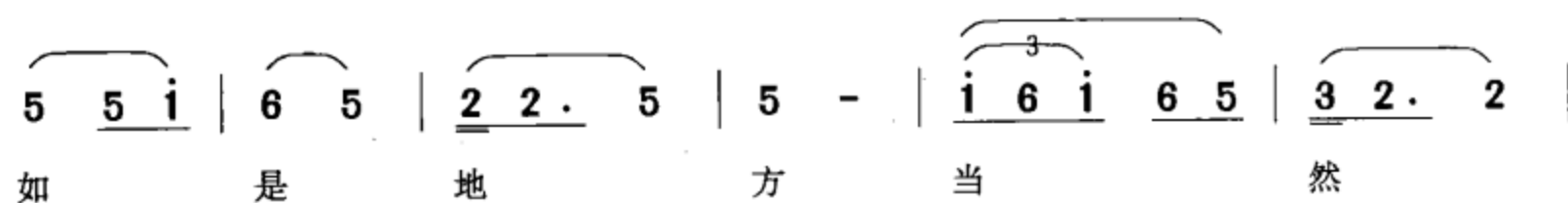
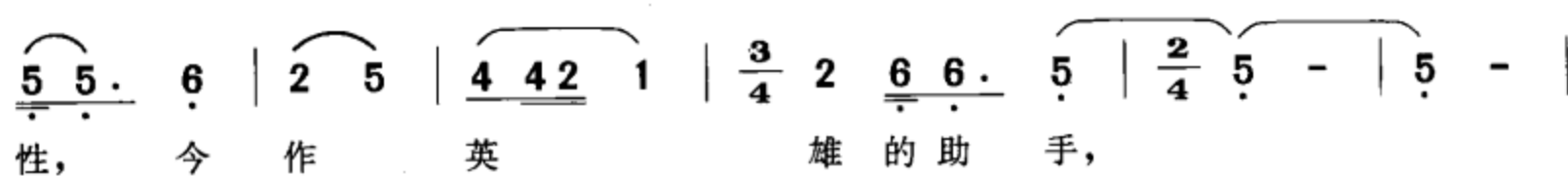
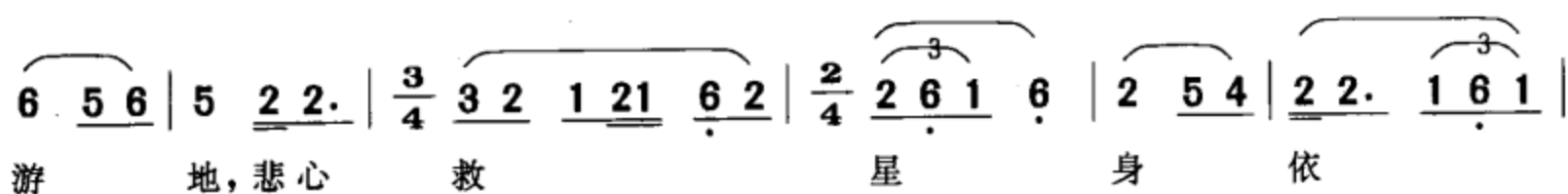
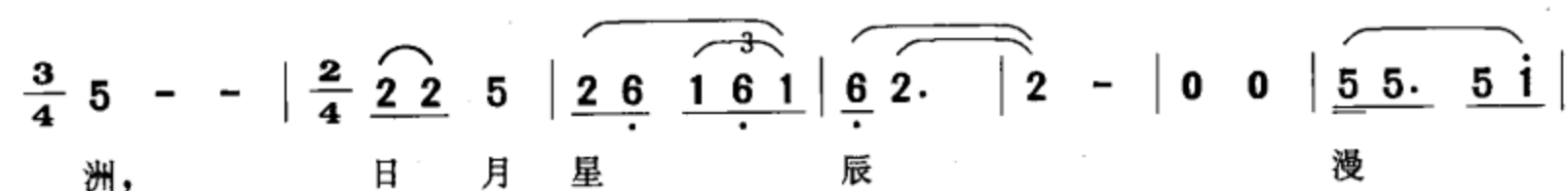
$\underline{66.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{2}$   $\overset{3}{\underline{161}}$  |  $\underline{6}$   $\underline{2}$  |  $\overset{3}{\underline{261}}$   $\underline{6}$  |  $\underline{56.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$   $\underline{2}$  |  $\underline{2}$  - |

如 是 地 方 当 然 知, 当 然 知

$\frac{3}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{23}$   $\underline{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1}$   $\underline{16}$  |  $\underline{22.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{65.}$   $\underline{6}$  |  $\underline{54}$   $\underline{5\dot{1}}$  |  $\underline{656}$   $\underline{54}$  |

高 高 碧 空 的 基





(王世镇译词 白 曲译配)

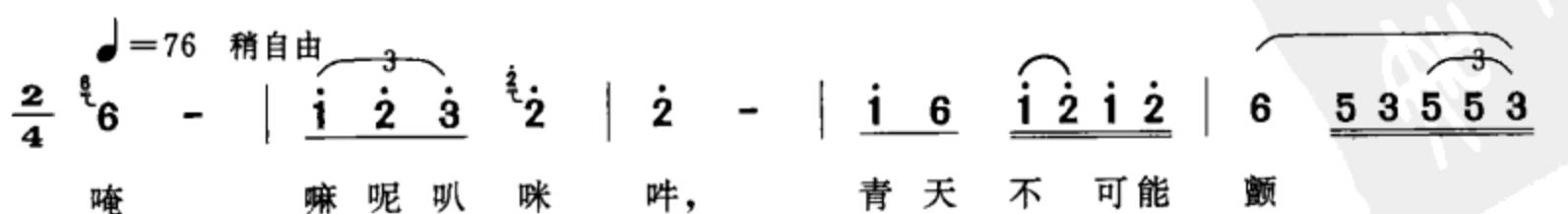
据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 话语无理解答话人

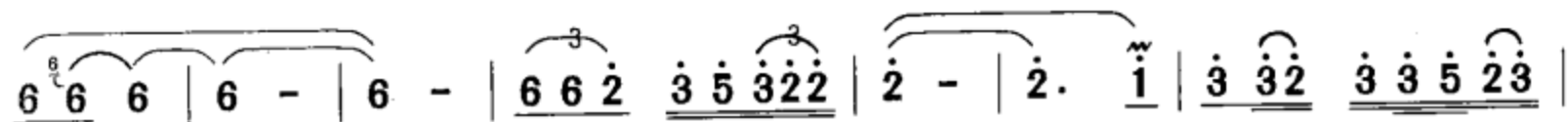
(选自《炯岭》扎西拉塔唱段)

1 = A

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱



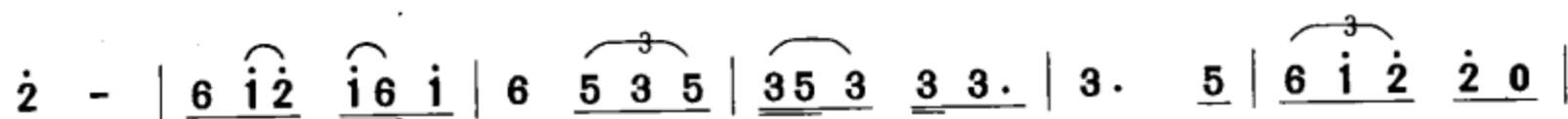




抖

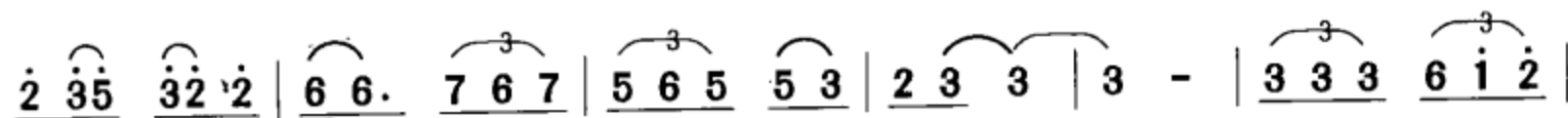
日月星辰颤巍巍，

不是重大的颤



抖，

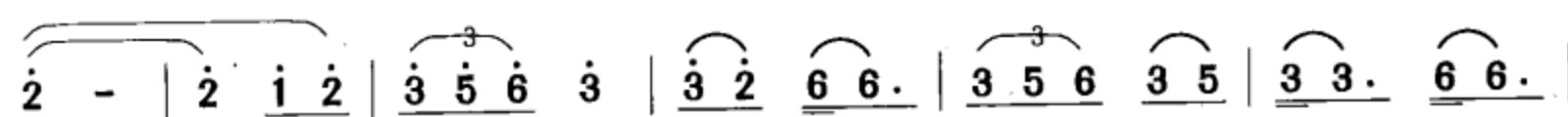
是罗喉星追得颤，语颤身颤唱歌，



身颤

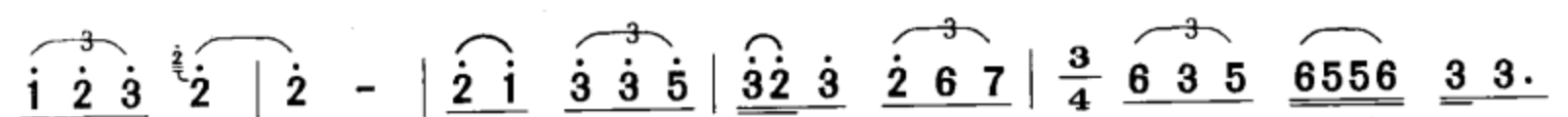
老人受压迫受压迫，

心颤痛



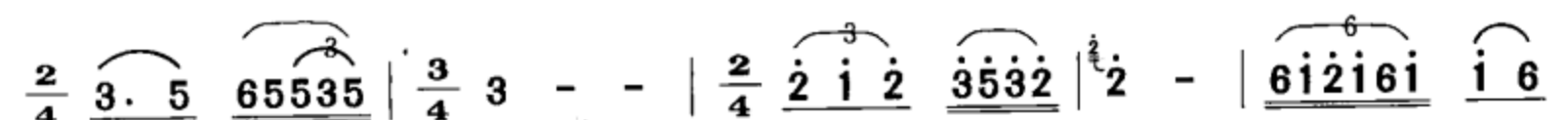
苦

满胸膛，语颤是因恶判



决判决，

说话凭信口与指，吃食口无

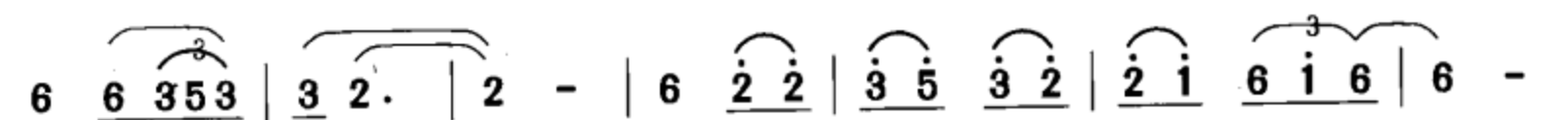


甘美味，

身体无有漫和暖，



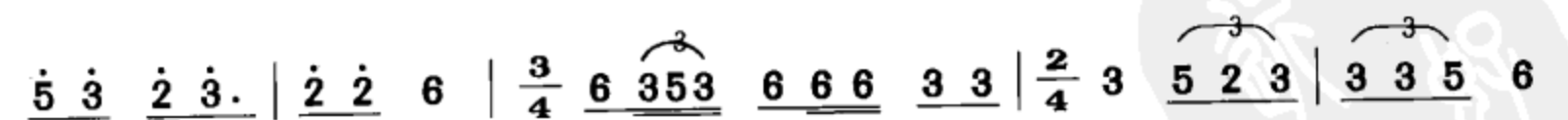
筑起堡垒似破鼓，内无财物的岩洞，怎样想起是庄园，站起无有



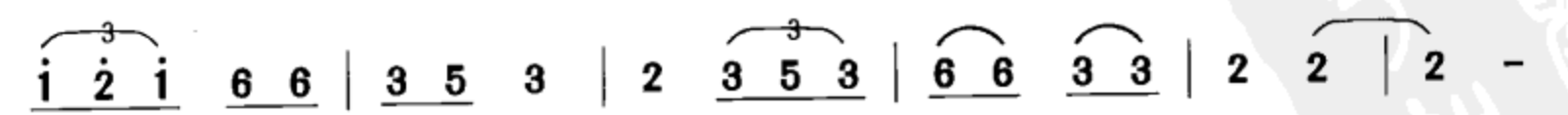
衣帽

鞋，

睡下无有柔软枕，



身无一弓长腰带，腿无缠绑的靴带，无盖掌许地的鞋，



凡说话是岩洞话，语无理解答话人。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

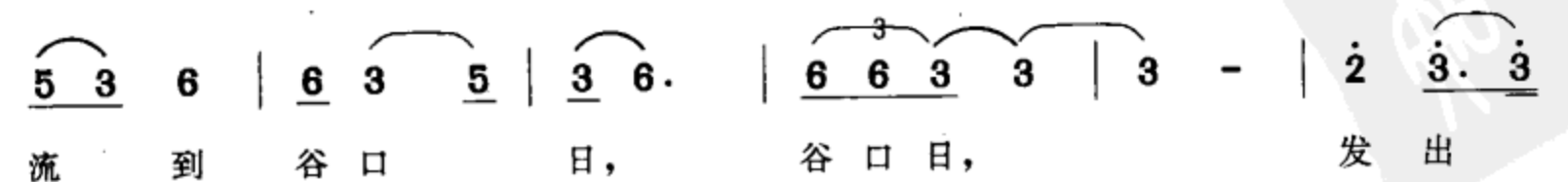
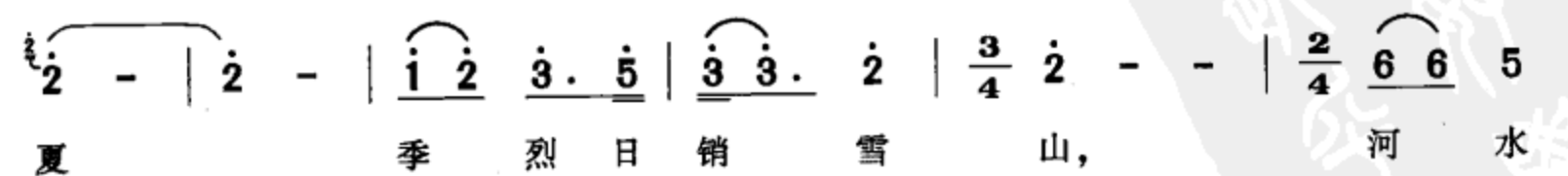
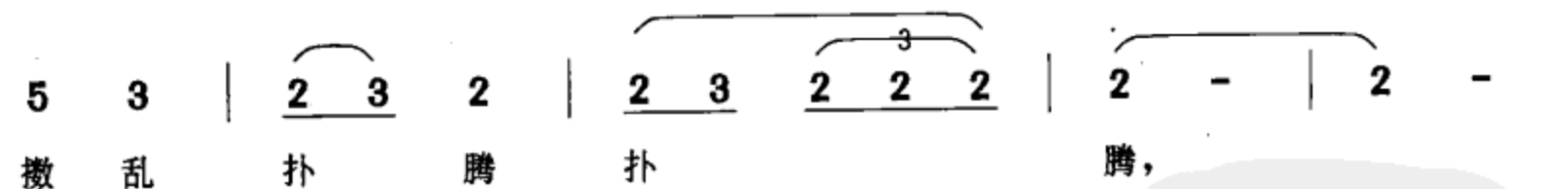
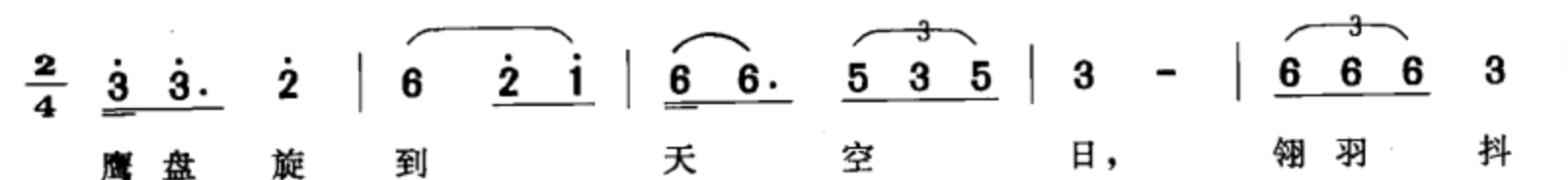
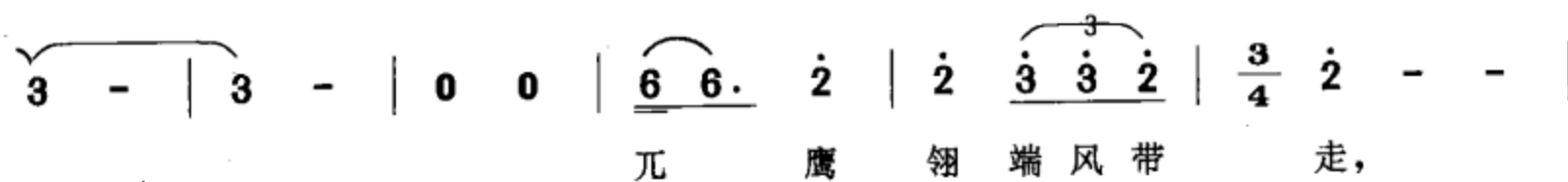
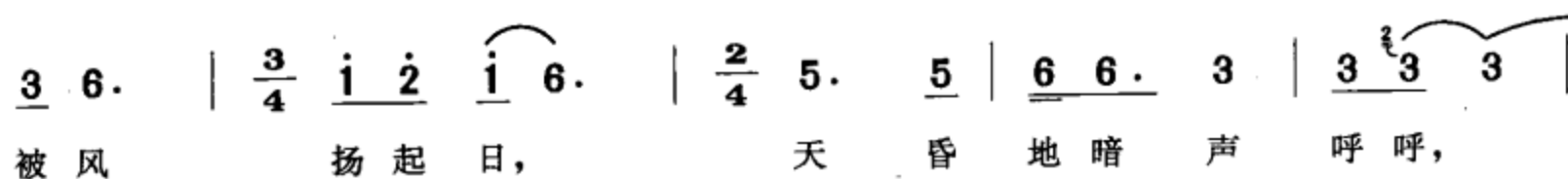
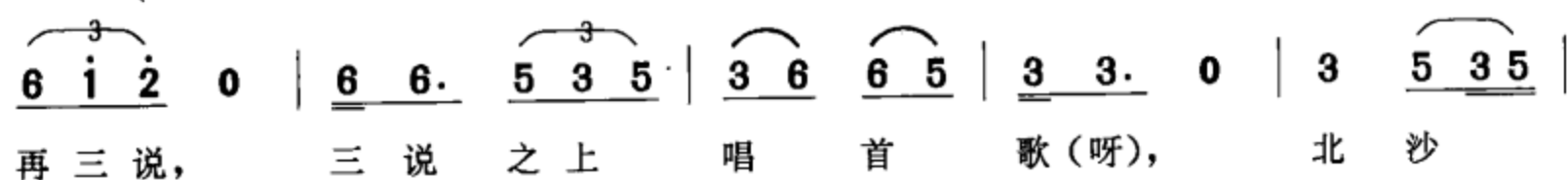


# 猿猴虫蚁无住处

1 = A

(选自《炯岭》达那多丹唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱





$\dot{2}$   $\dot{2}$  .  $\dot{6}$   $\dot{2}$  |  $\dot{7}$   $\dot{6}$  . |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  .  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  . |  $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  
 哗 哗 潺 潺 声, 紫 云 风

$\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - | 0 0 |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  .  $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  .  $\dot{2}$  |  
 云 摇 撼 天, 青 龙 火 翅

$\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$  - | 0 0 |  $\dot{5}$   $\dot{5}$  .  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  
 扩 展 日, 充 满 铁 水

$\dot{3}$   $\dot{3}$  .  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$  .  $\dot{6}$  |  $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  
 雷 火 焰 (呀), 红 火 背

$\dot{3}$  - |  $\dot{3}$  - |  $\dot{3}$  - | 0 0 |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{6}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  .  $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  . |  
 后 风 在 赶

$\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  - | 0 0 |  $\dot{2}$   $\dot{2}$  . |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{7}$   $\dot{7}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$  - |  
 风 在 赶, 草 木 不 禁

$\dot{7}$   $\dot{2}$  .  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  0 | 0 0 |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  .  $\dot{5}$   $\dot{2}$  |  
 被 烧 焦, 狼

$\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  - |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  .  $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  
 猴 虫 蚁 无 住 处, 猴 猴

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  . |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  0 ||  
 出 蚁 无 住 处 (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



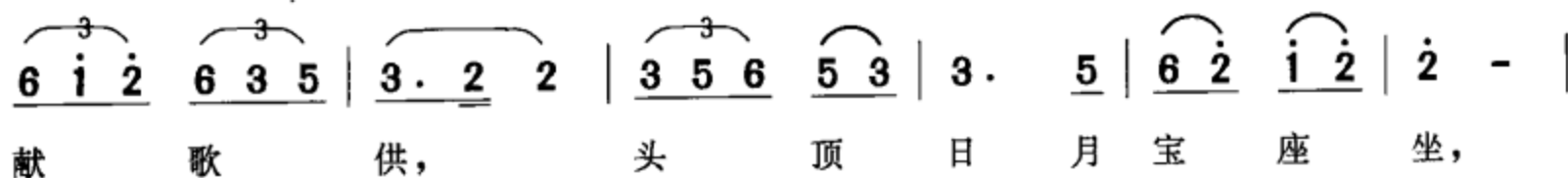
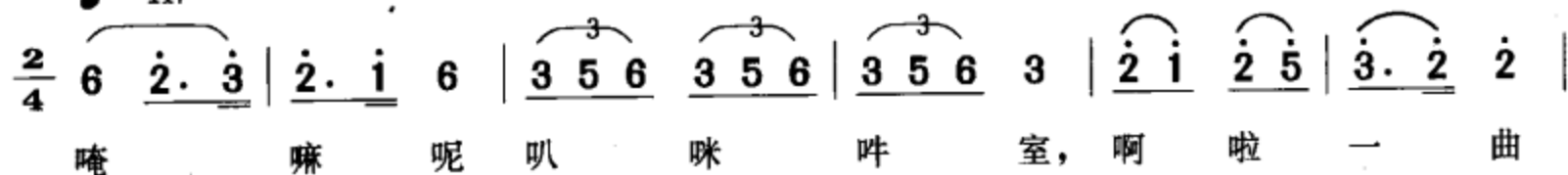
# 一曲献歌供头顶

1 = A

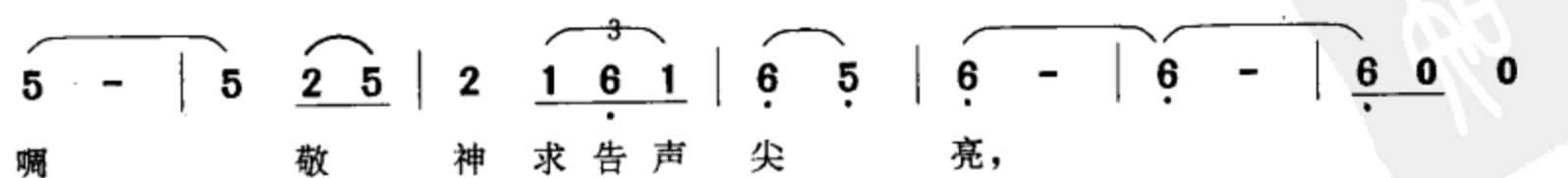
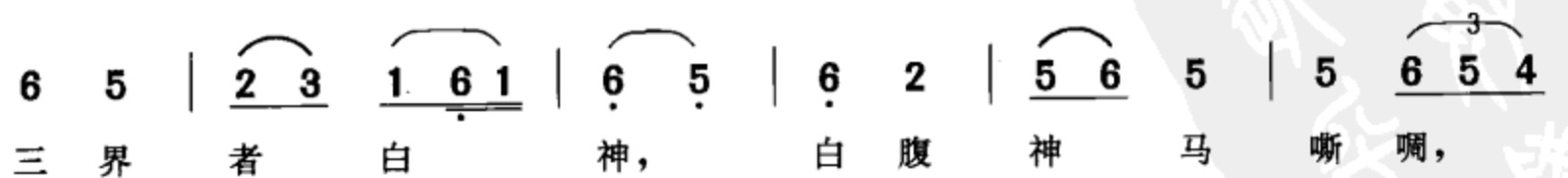
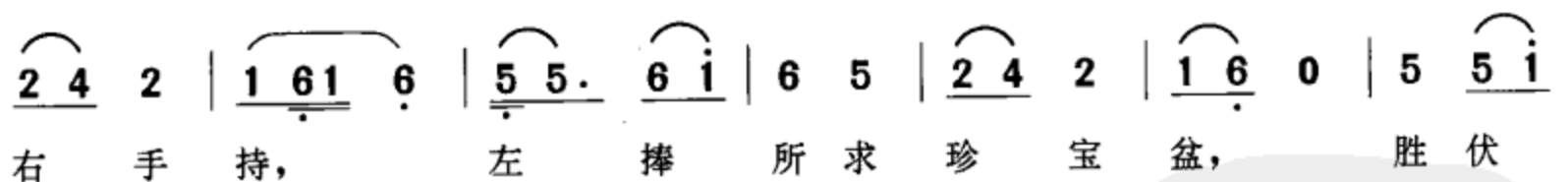
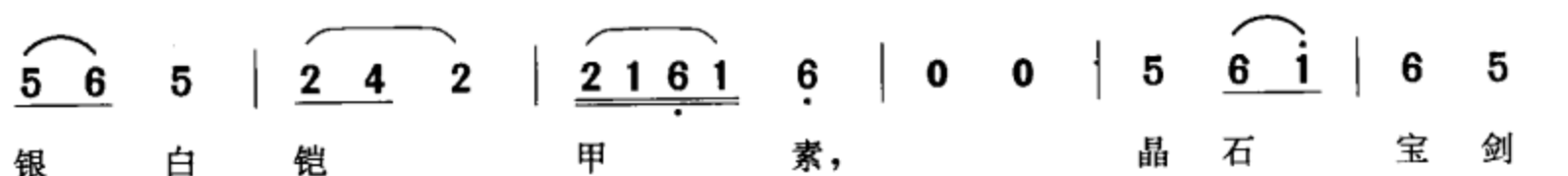
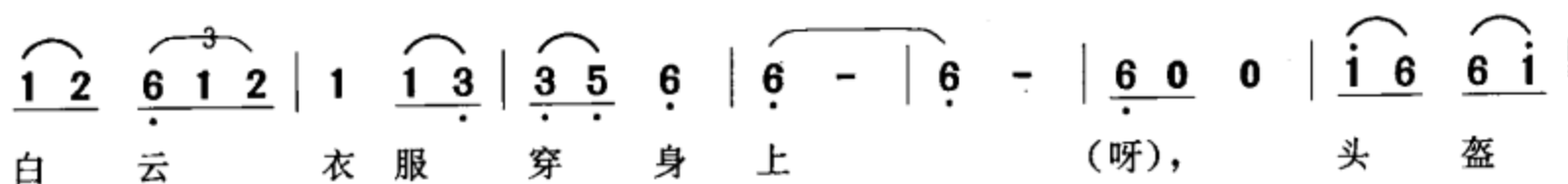
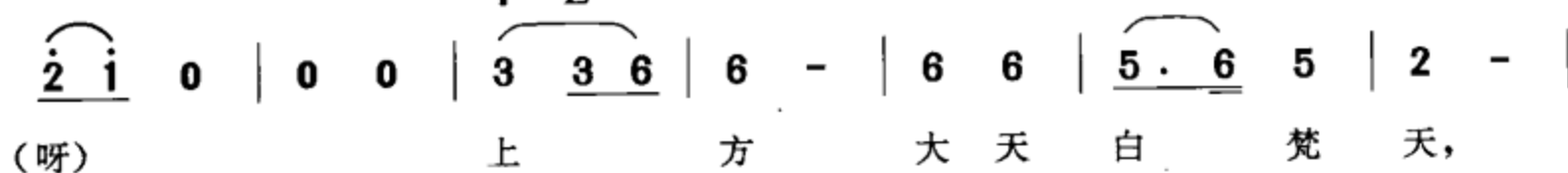
(选自《炯岭》丹玛唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 117$



1 = E





$\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $5$  |  $\underline{2}$   $3$   $\underline{2}$   $\underline{6}$  |  $1$   $0$  |  $2$   $\underline{5}$   $5$  |  $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\dot{1}$   $6$  |  $5$   $2$  |

千 万 百 万 天 兵 绕, 三 百 六 十 神 眷

$\underline{1}$   $\underline{61}$   $\underline{6}$  |  $2$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5}$   $2$   $2$  |  $\underline{1}$   $\underline{61}$   $\underline{6}$   $1$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$  |

绕, 恒 常 不 分 昼 夜 时, 恒 常 不 分

$5$  - |  $5$   $\underline{2}$   $\underline{4}$   $\underline{2}$  |  $1$   $\underline{6}$  |  $1$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $5$   $\underline{6}$   $\dot{1}$   $\underline{6}$   $5$  |

昼 夜 时, 刹 那 之 间

$\frac{2}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $2$   $\underline{2161}$  |  $\underline{6}$   $5$  |  $\underline{5}$   $\dot{1}$   $\underline{6}$   $5$  |  $\underline{6}$   $\underline{35}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $2$   $\underline{1}$   $\underline{61}$  |  $\underline{6}$   $0$  |

悉 降 临, 是 岭 守 誓

$5$   $\underline{5}$   $\dot{1}$  |  $6$   $5$  |  $\underline{5}$   $2$   $\underline{2}$   $\underline{61}$  |  $\underline{6}$  - |  $5$   $\underline{5}$   $\dot{1}$  |  $\underline{6}$   $5$  |  $\underline{2}$   $\underline{4}$   $\underline{2}$   $\underline{6}$  |

肩 头 神, 肩 头 神, 心 想 事

$\underline{1}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1}$   $\underline{6}$   $\underline{1}$   $\underline{6}$  |  $2$   $5$  |  $5$   $\underline{2}$   $\underline{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $2$  -  $\underline{2}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $1$   $\underline{2}$   $\underline{6}$  |

成 的 业 神, 业 神 今 日 降 临

$\underline{6}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $5$   $5$  |  $\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $5$   $\underline{2}$   $\underline{4}$  |  $\underline{2}$   $\underline{61}$   $\underline{6}$  |

助 丹 玛。 刹 那 之 间 悉 降

$5$   $0$  |  $\underline{5}$   $0$   $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{2}$   $5$   $\underline{5}$   $\underline{5}$  |  $\underline{2}$   $3$   $\underline{2}$   $\underline{6}$   $\underline{1}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - |  $\underline{5}$   $3$   $\underline{5}$   $\dot{1}$  |

临, 是 岭 守 誓 肩 头 神, 心

$\underline{6}$   $5$  |  $\underline{2}$   $3$   $\underline{2}$   $\underline{61}$  |  $\underline{1}$   $\underline{6}$  |  $5$   $\underline{5}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$   $\underline{1}$   $\underline{2}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$   $5$   $\underline{5}$   $\underline{5}$  |

想 事 成 的 业 神, 业 神,

$\frac{3}{4}$   $5$   $\underline{2}$   $\underline{4}$   $0$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2}$   $\underline{6}$   $\underline{1}$   $\underline{6}$  |  $\underline{6}$   $\underline{6}$  |  $\underline{1}$   $\underline{61}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$  - ||

今 日 降 临 助 丹 玛。

(王世镇译词 白曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



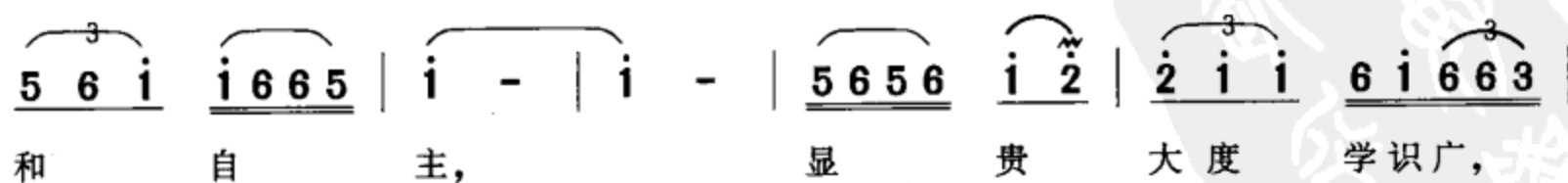
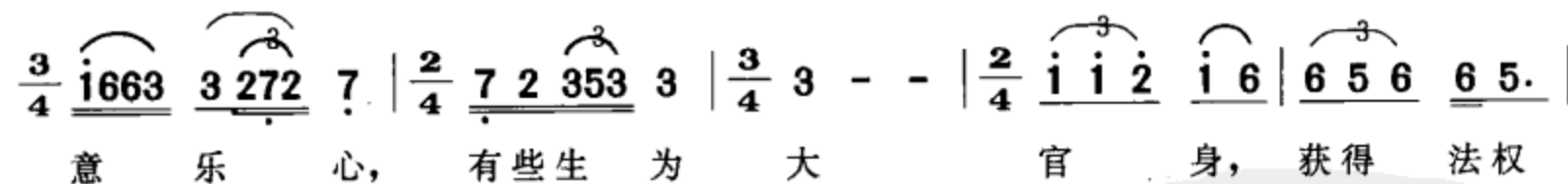
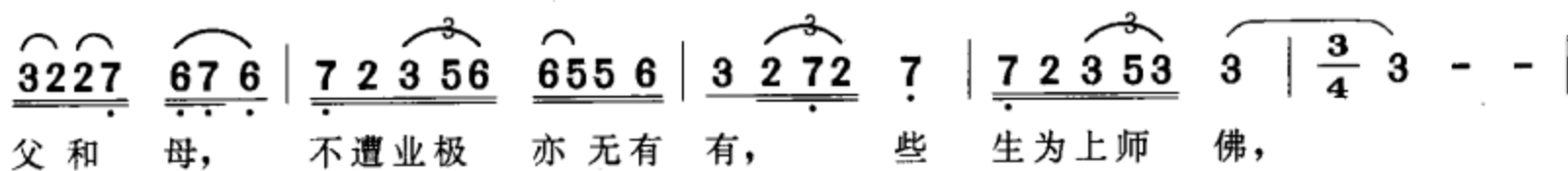
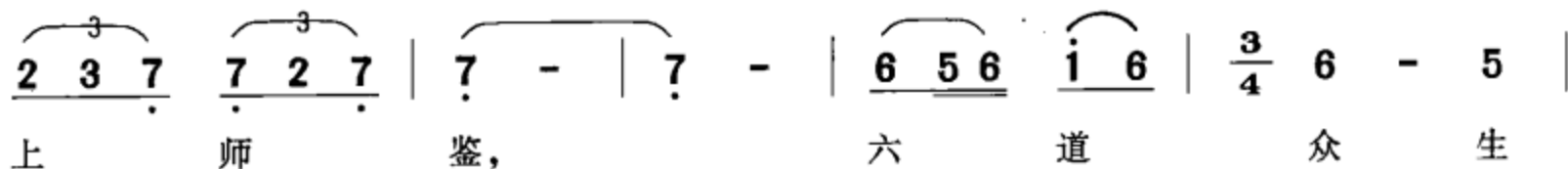
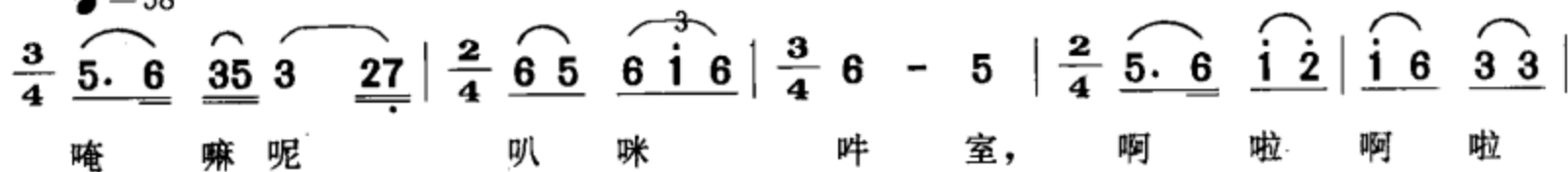
# 运交终身伴侣君

(选自《炯岭》总管唱段)

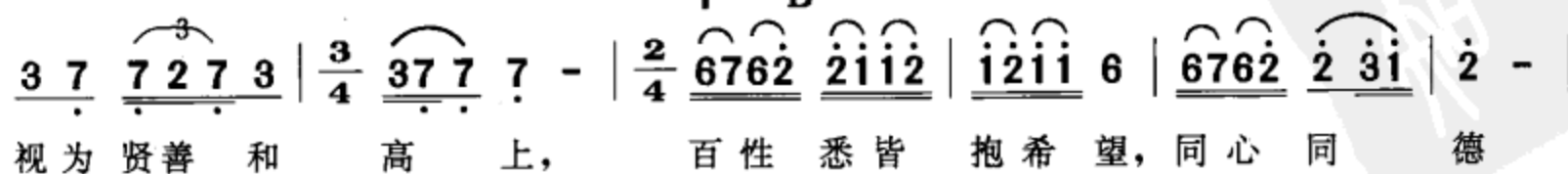
桑·珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = C

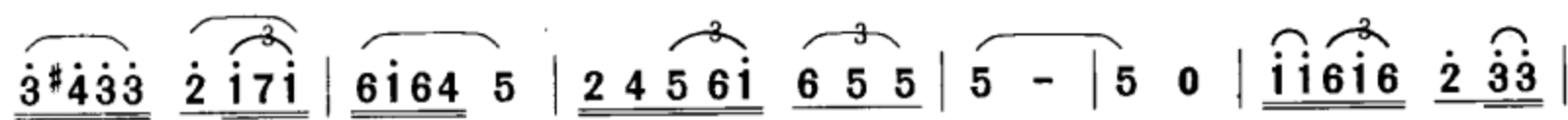
$\text{♩} = 58$



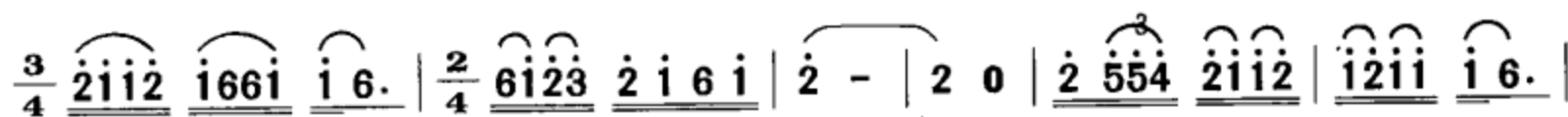
1 =  $\flat$ B



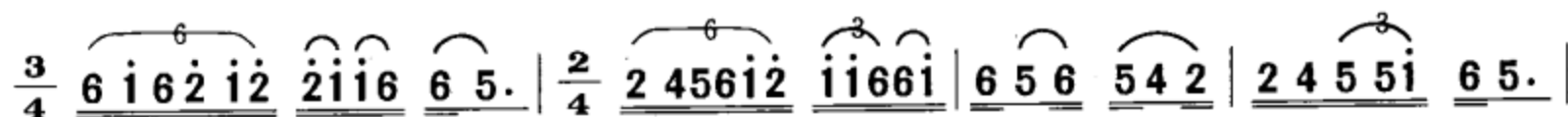




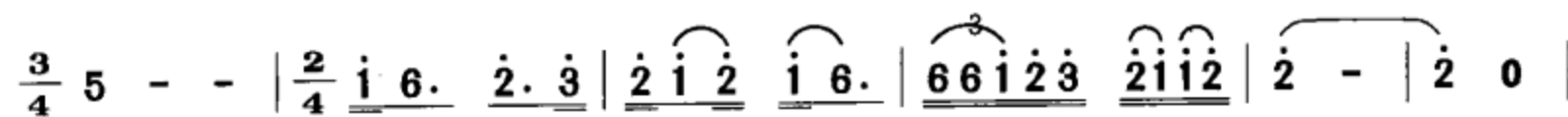
又 忠 诚， 有些生为 父 辈 身， 挥 舞 三 兵



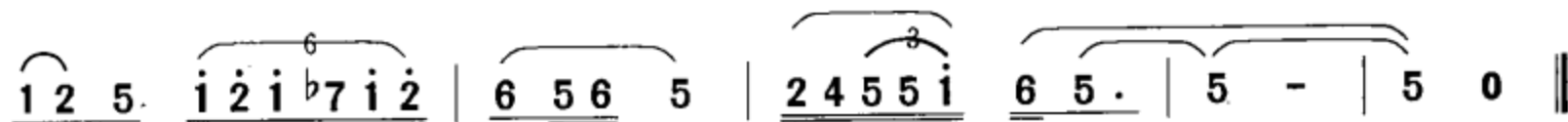
去 打 仗， 夺取 胜利和勋 章， 获得 名 誉 和 美 名，



成为 精英 百 人 晓， 有 人 受 生 女 人 身， 肌 肤 白 润 身 段



美， 美丽 可 爱 人 皆 慕， 运 交 终 身 伴 侣 君，



运 交 终 身 伴 侣 君。

#### 附词：

食财完备受用丰，  
 微笑皓齿语悦耳，  
 有些受生浪子身，  
 赌咒拉衡蹭肩膀。  
 狂妄粗野成匪盗，  
 杀生勾气大量行，  
 偷骗打劫数不清，  
 心造罪恶忘善行。  
 树敌一切大部落，  
 有些成为鸟类身，  
 凭借翼力游空中，  
 把持树顶岩石山。  
 宿命注定持文舍，  
 食有生肉和鲜肉，  
 无有营养的食肉，

不顾脏净和好坏。  
 若获能吃飞高空，  
 大巢依靠树岩山，  
 亦是命定的遭遇，  
 有些成为野兽身，  
 漫游山顶林中行，  
 凭己所能吃血肉，  
 住处定居在山上，  
 此皆自受生报应。  
 身体彼此互依存，  
 也许皆似血肉躯，  
 宝贵生命无价值，  
 生命岂有粗和细，  
 若会观察皆父母。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲在拉萨的采风录音记谱。



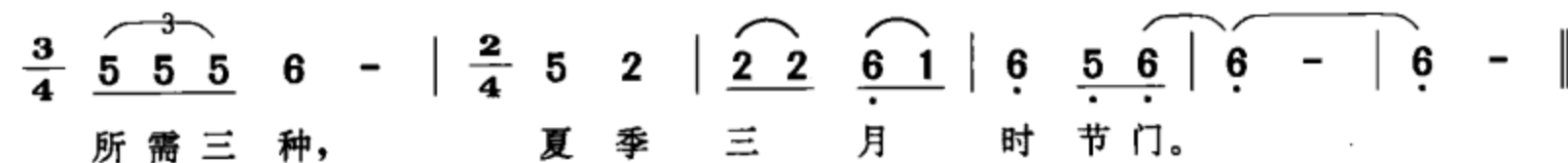
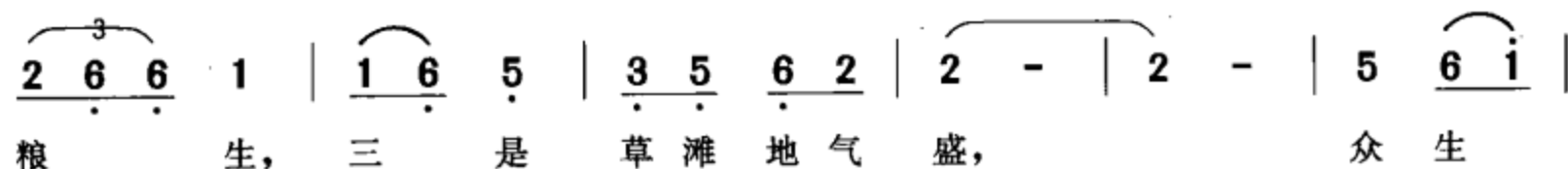
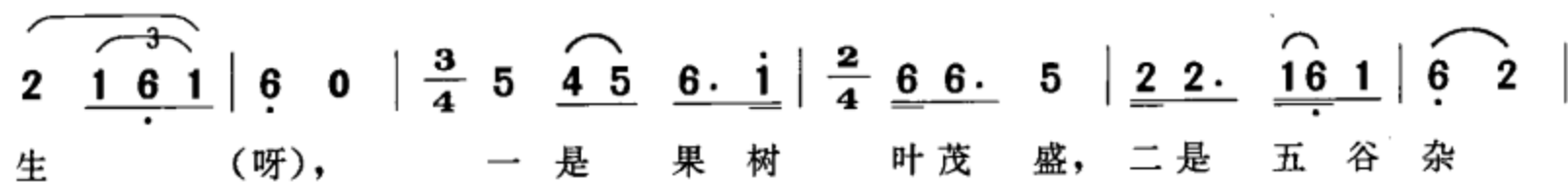
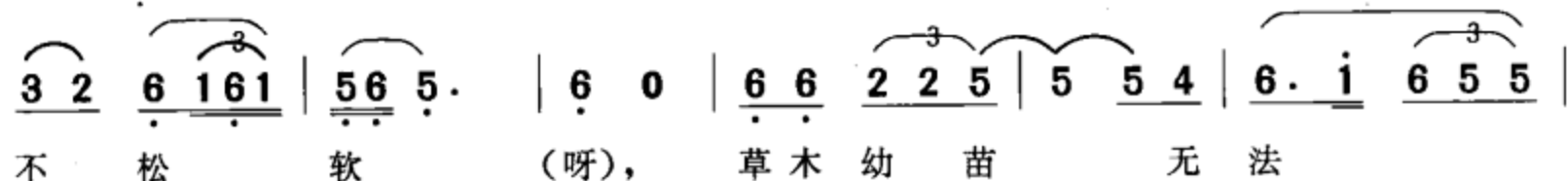
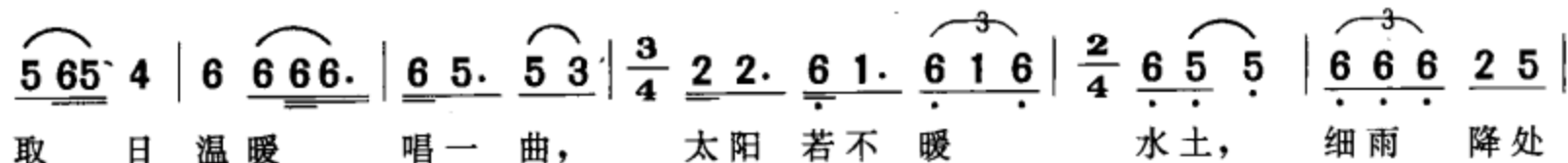
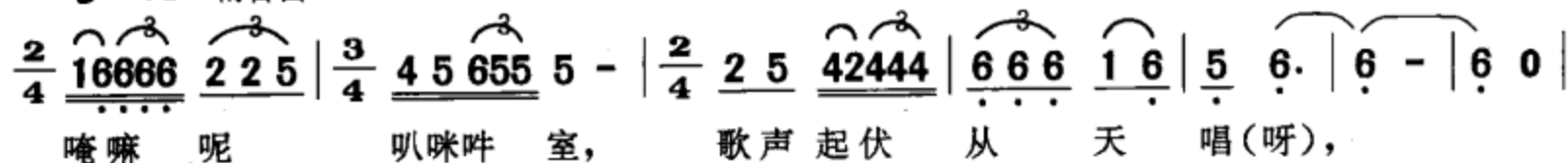
# 歌声起伏从天唱

1 = E

(选自《炯岭》谢嘎旦巴唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 92$  稍自由



附词:

青龙由从碧海起,  
与天空云结伴行,  
隆隆雷鸣遍四洲,  
缓缓细雨降大地。  
众生开始心欢畅,  
青天境象出现时,

绿杜鹃从门隅来,  
柏树顶上啼宛转。  
既动所来又欢欣,  
雨水三时不断降,  
虽是蚊蝇亦说话,  
幸福全在夏三月。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2004年5月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

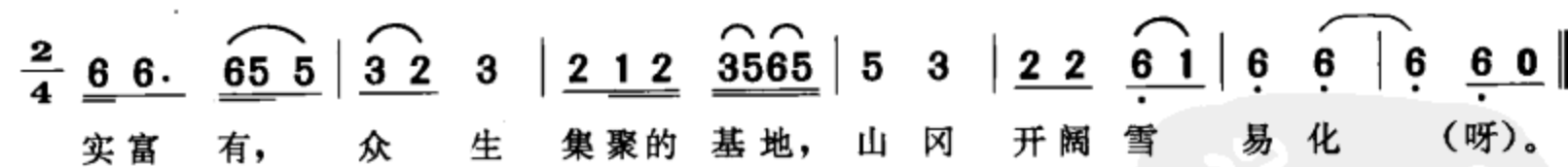
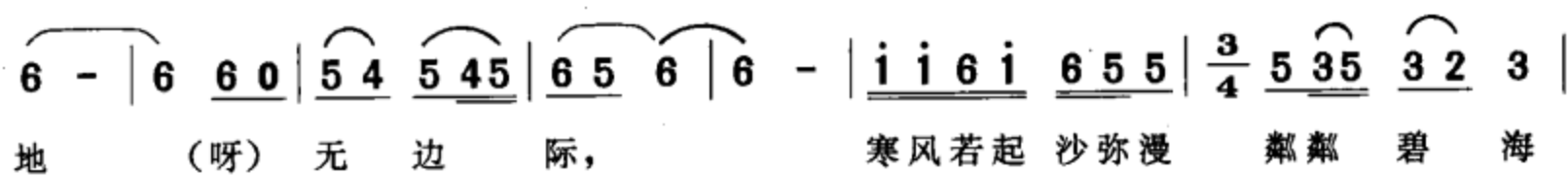
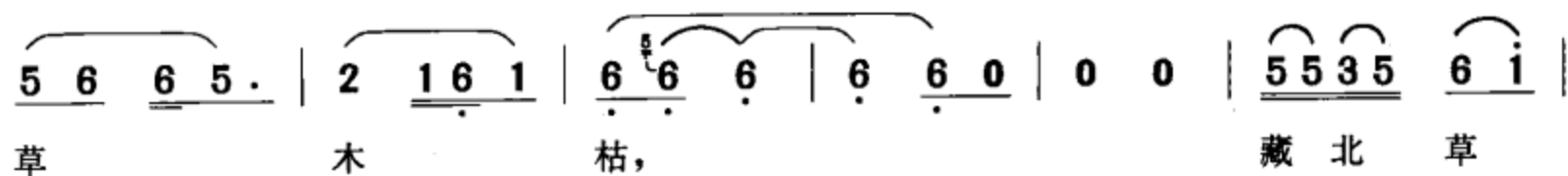
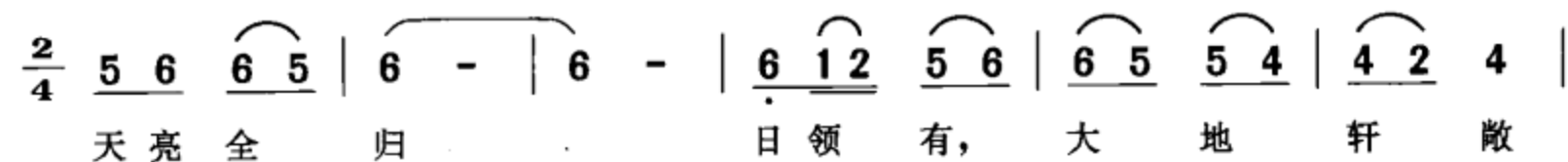
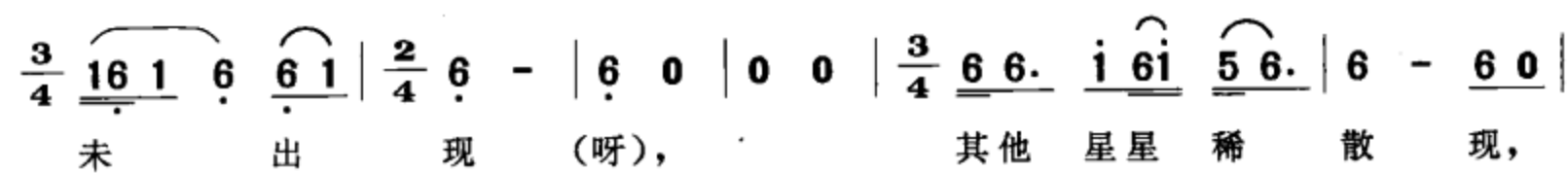
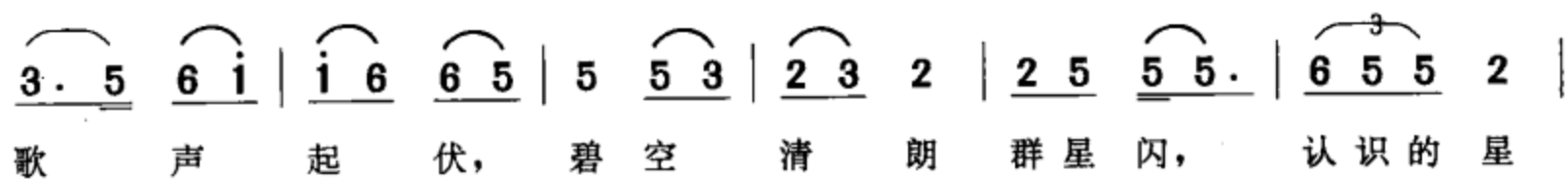
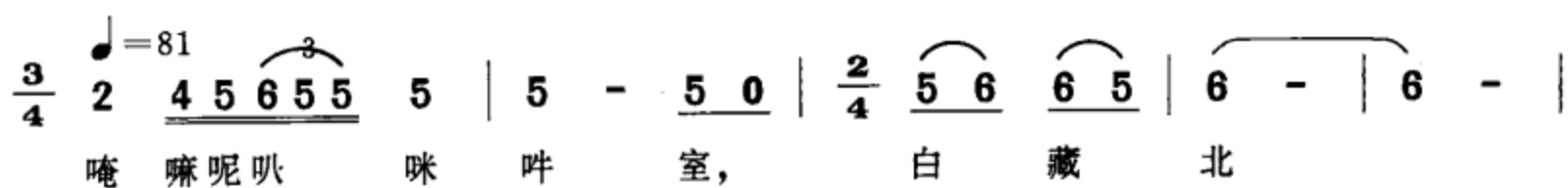


# 白藏北歌声起伏

1 = D

(选自《炯岭》娘措唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱



附词:

所知百万乱石山,  
此外就是大小山,  
山峰无益不需要,  
聂部乡音三起伏,  
若不识此地是,

康区昌绒考居界,  
草滩上有黑斑纹,  
地黑人黑心眼黑,  
不施食财说妄语。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



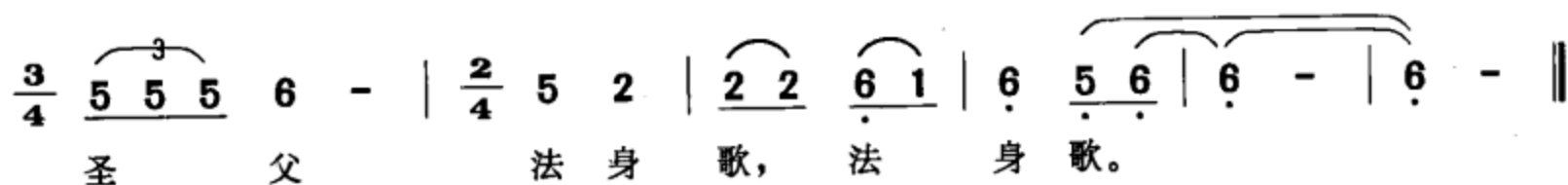
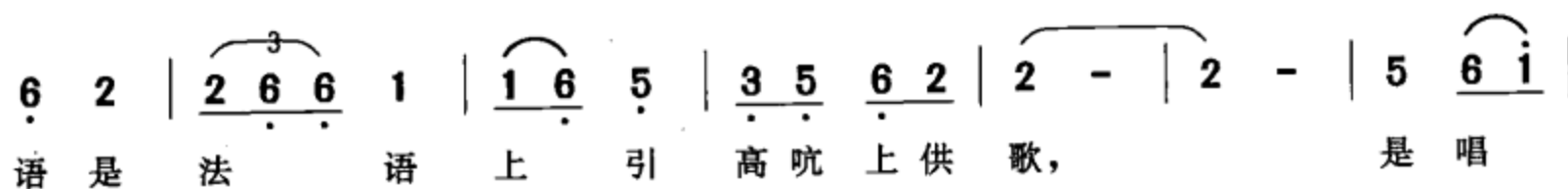
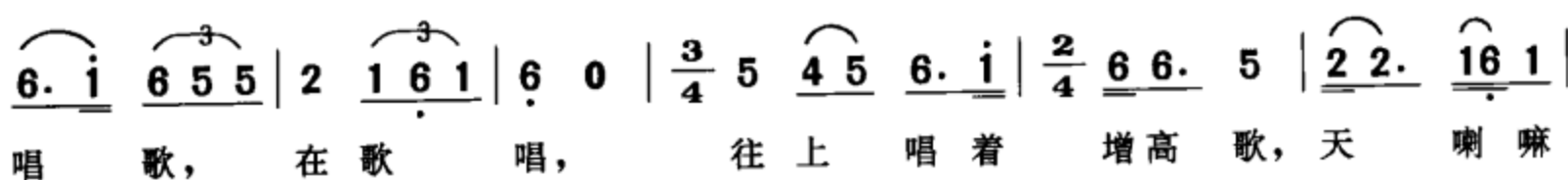
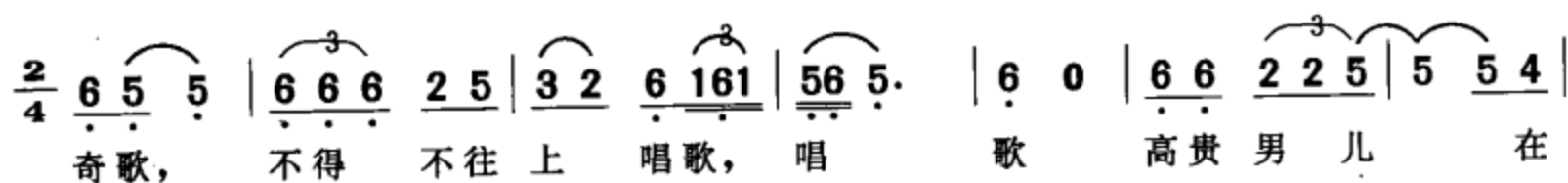
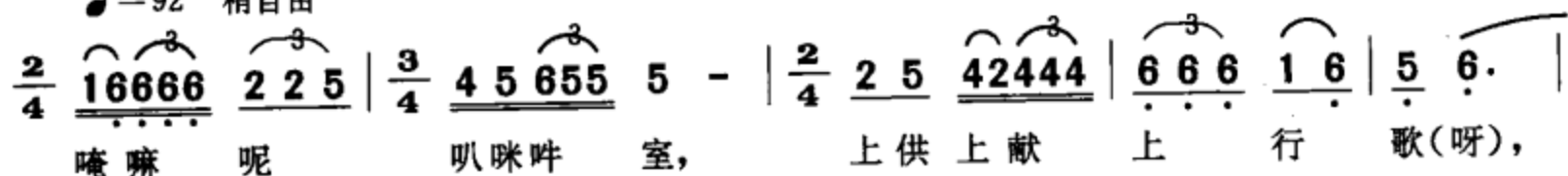
# 上供上献上行歌

(选自《炯岭》谢嘎旦巴唱段)

桑珠演唱  
米玛洛桑记谱

1 = E

♩ = 92 稍自由



附词:

上等极妙发展歌,  
是唱上靠首长歌,  
仁慈稀奇增长歌,  
是唱喇嘛妙歌。  
随上请进上坐歌,  
是唱姨母礼仪歌,  
大食官园璁平原,  
牛群增长畜酪醇。

赡洲形成的阿妈,  
护贝龙王的至宝,  
南坦斯王传家宝,  
九百不同毛种牛,  
不是富人的买卖,  
神妖龙的三货物,  
财物圆满的宝藏,  
真实主人有谁似。

(王世镇译词 白 曲译配)

据白曲2004年在拉萨的采风录音记谱。



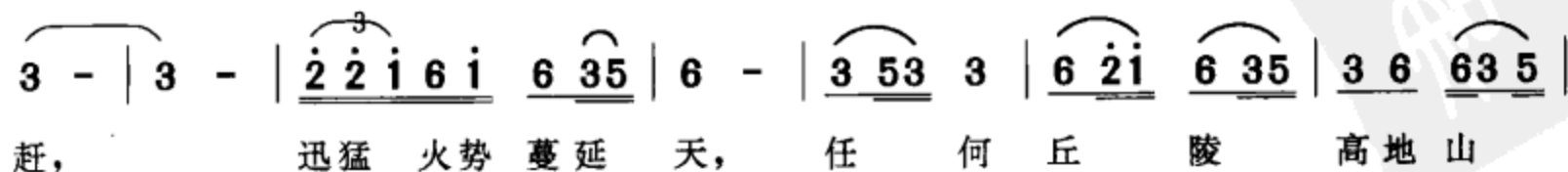
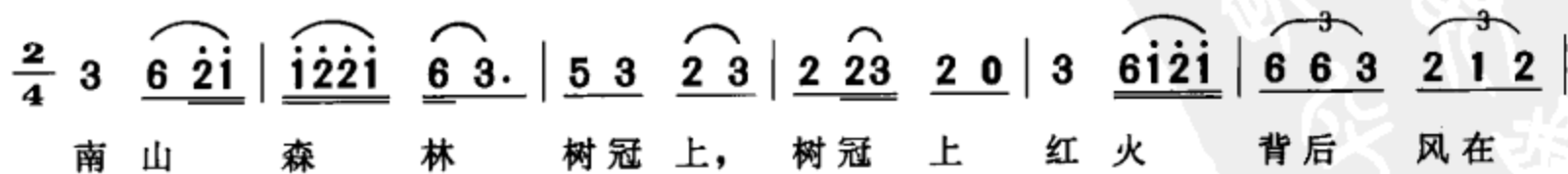
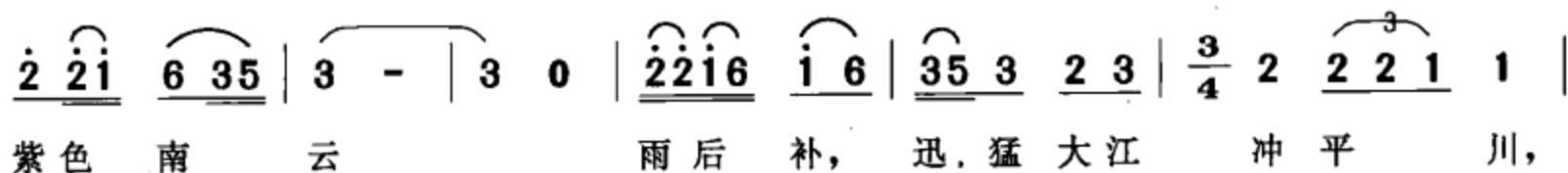
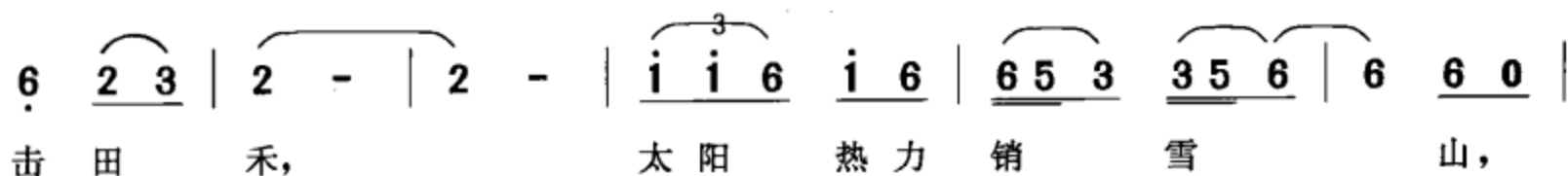
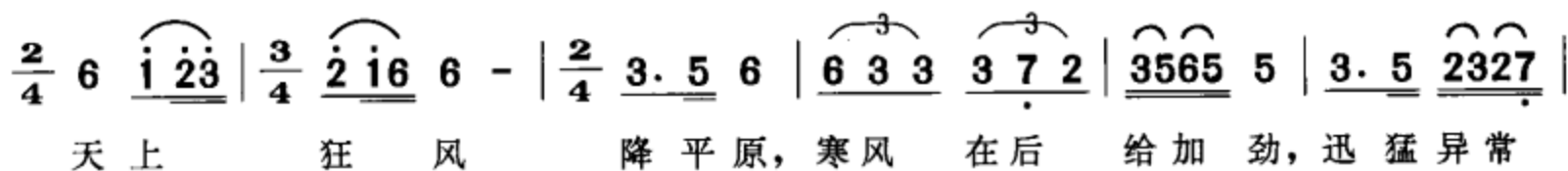
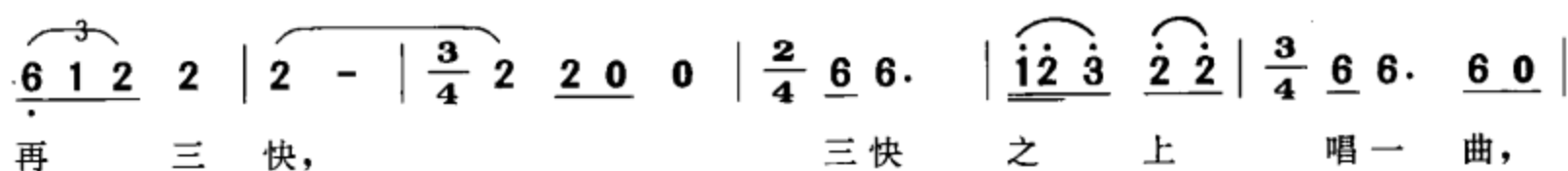
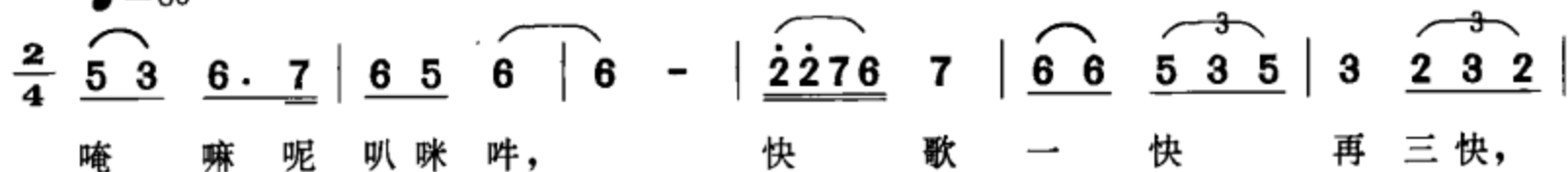
# 唱首快歌是如此

1 = D

(选自《炯岭》阿达拉姆唱段)

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

$\text{♩} = 80$





$\widehat{23} \underline{2} \underline{3.6} | \underline{6} \underline{3.} \underline{2} | \underline{2} \underline{12} \underline{3.6} | \frac{3}{4} \underline{6} \underline{5.} \overset{3}{\underline{663}} \underline{30} | \frac{2}{4} \underline{6} \underline{\dot{2}\dot{3}} | \underline{\dot{3}\dot{2}} \underline{\dot{2}6.} |$

森林速成木炭山，快歌英雄发威歌，大军紧张出战

$\underline{5} \underline{3.} | \underline{3} - | \overset{3}{\underline{\dot{2}\dot{1}\dot{2}}} \underline{6635} | \underline{3} \underline{6.} \overset{3}{\underline{635}} | \underline{3} \underline{3.} \underline{2} | \underline{1} \underline{21} \underline{3} |$

时，三兵迅速武装身，迅速

$\underline{3} \underline{6} \underline{\dot{2}\dot{1}} | \underline{6} \underline{6} \underline{0} | \underline{3.} \underline{6} \underline{6} | \underline{3} \underline{53} \underline{23} | \underline{2} \underline{3.} | \underline{3} - |$

降在（呀）来敌上，

$\underline{\dot{2}\dot{1}} \overset{3}{\underline{\dot{1}\dot{1}5}} | \underline{6} - | \frac{3}{4} \underline{36} \underline{63} \underline{30} | \frac{2}{4} \underline{6.} \underline{3} | \underline{23} \underline{36} | \underline{63} \underline{20} |$

兵器利刃猛出手，

$\underline{3.} \underline{6} \underline{6} \underline{35} | \underline{3} \underline{5} \underline{20} | \frac{3}{4} \underline{23} \underline{221} \underline{20} | \frac{2}{4} \underline{13} \underline{356} | \underline{663} \underline{35.} |$

速砍敌人血肉躯，人马速战

$\underline{3.} \underline{5} \underline{32} | \underline{36} \underline{6\dot{2}} | \frac{3}{4} \underline{\dot{2}\dot{1}6} \underline{65} | \frac{2}{4} \underline{3} \underline{232} | \underline{2} \underline{13} |$

又速决，唱着快歌是如此，大军

$\frac{3}{4} \underline{36} \underline{63.} \underline{30} | \frac{2}{4} \underline{36} | \underline{6} - | \underline{6} \overset{3}{\underline{\dot{2}\dot{1}6}} | \underline{63} \underline{30} |$

紧张出战时，三兵迅速武装身，

$\underline{3} \underline{67} | \underline{6} - | \underline{6} - | \overset{3}{\underline{\dot{2}\dot{1}6}} \underline{6\dot{1}} | \frac{3}{4} \underline{63} \overset{3}{\underline{372}} \underline{72} | \frac{2}{4} \underline{36} \underline{63} |$

迅速降在来敌上，兵器利刃猛出

$\overset{3}{\underline{372}} \underline{27} | \underline{7.} \underline{2} \underline{3} | \frac{3}{4} \underline{67} \underline{63} \underline{30} | \frac{2}{4} \underline{6} \underline{\dot{2}\dot{3}} | \underline{\dot{2}\dot{2}7} \underline{635} |$

手，速砍敌人血肉躯，人马速战

$\underline{36} \underline{63.} | \frac{3}{4} \underline{23} \overset{3}{\underline{372}} \underline{2} | \underline{75} \underline{3} | \underline{3} - | \underline{30} \underline{0} ||$

又速决，唱首快歌是如此（呀）。

（王世镇译词 白曲译配）

据2004年5月白曲于拉萨的采风录音记谱。



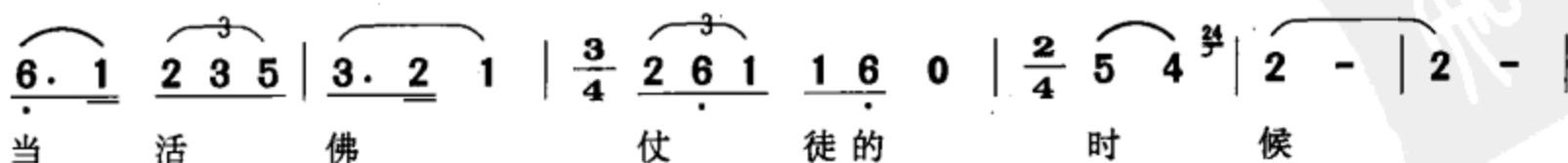
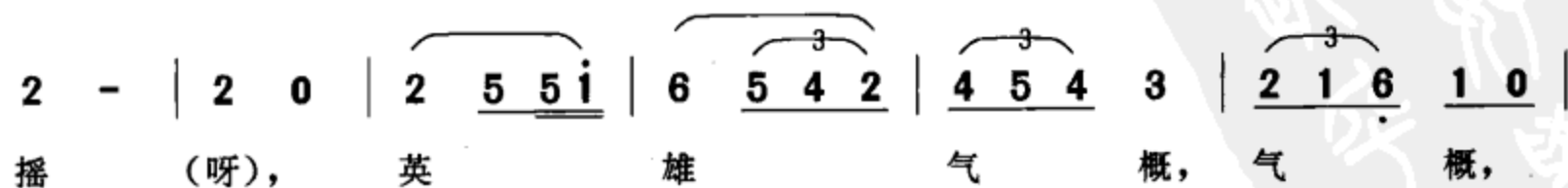
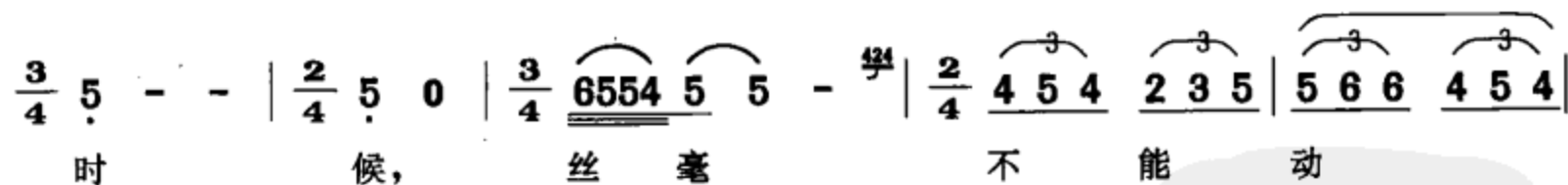
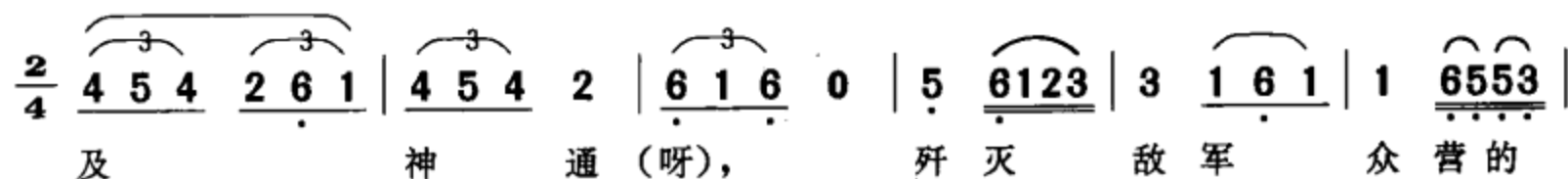
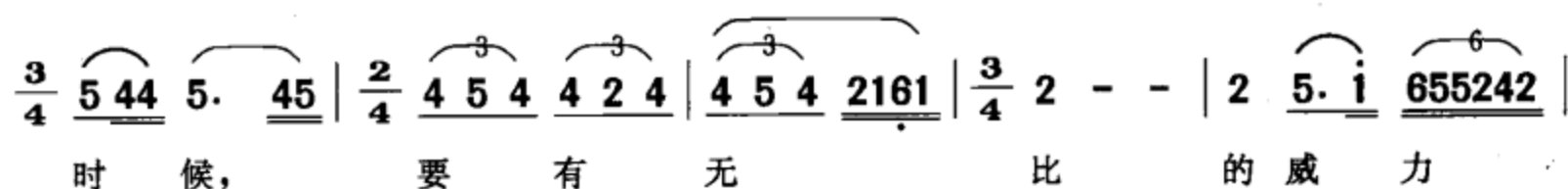
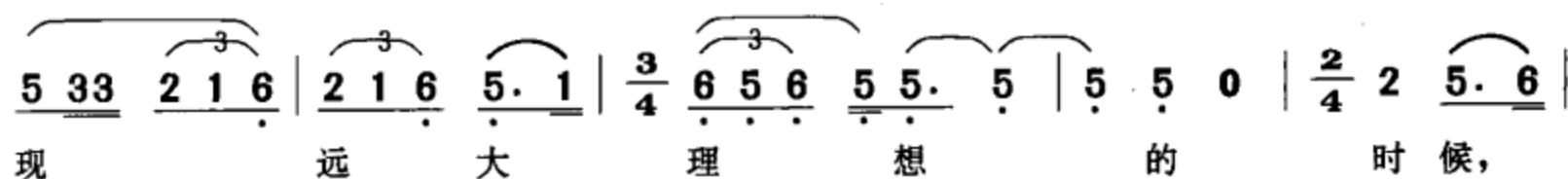
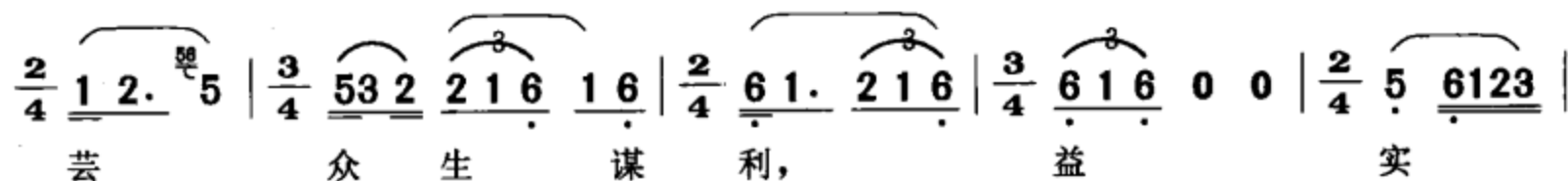
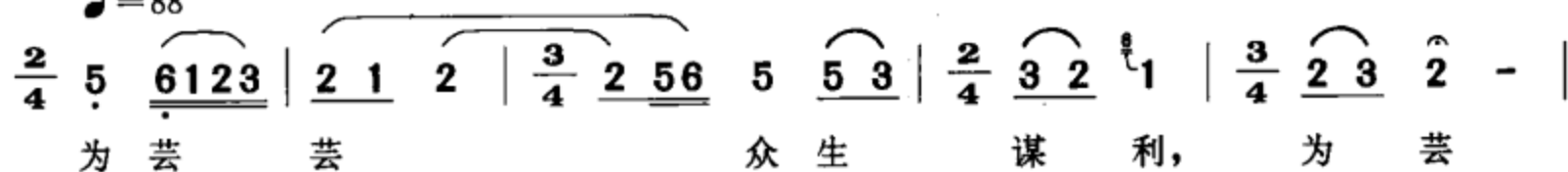
# 为芸芸众生谋利益

1 = G

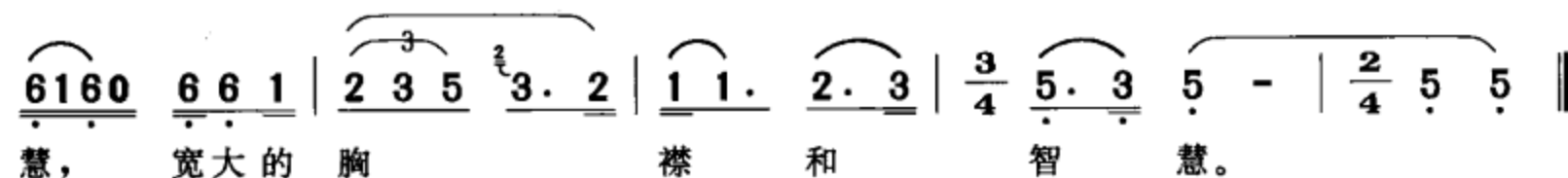
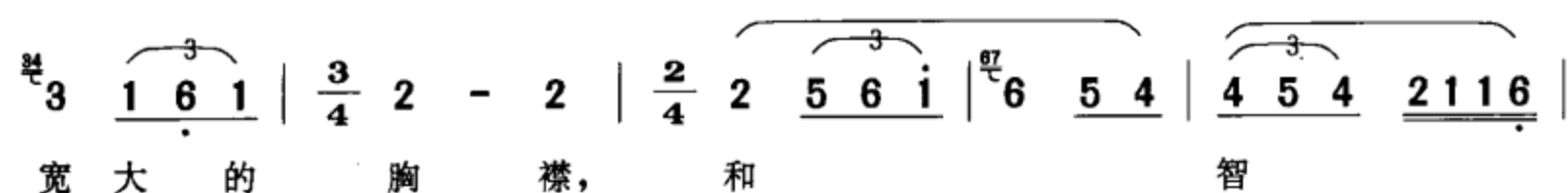
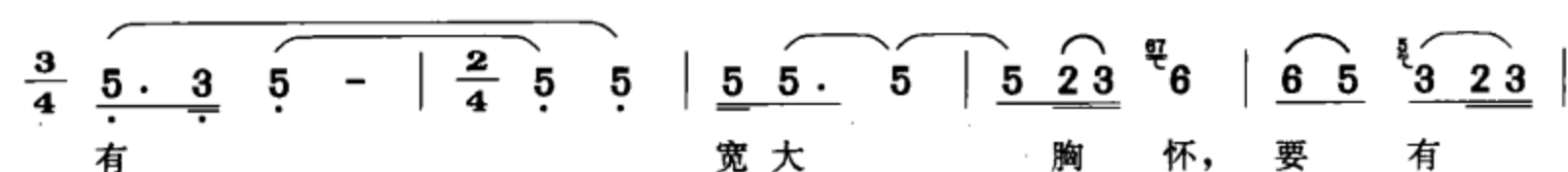
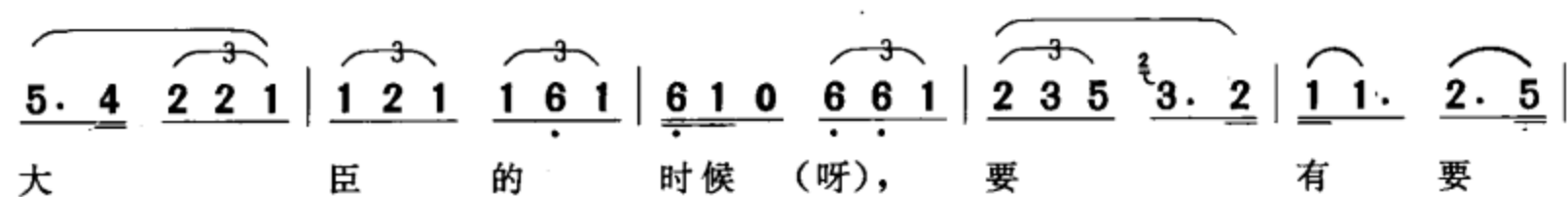
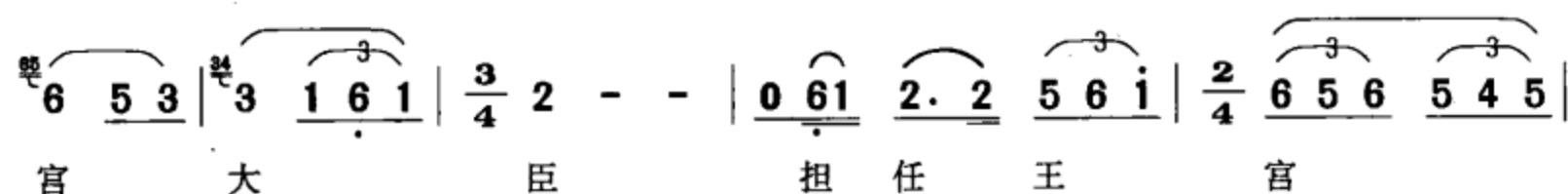
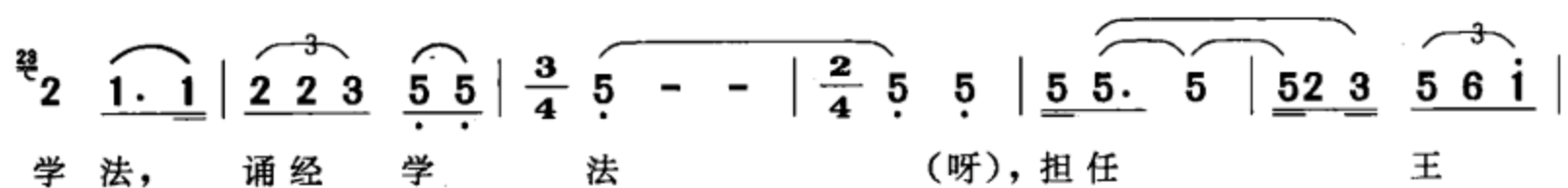
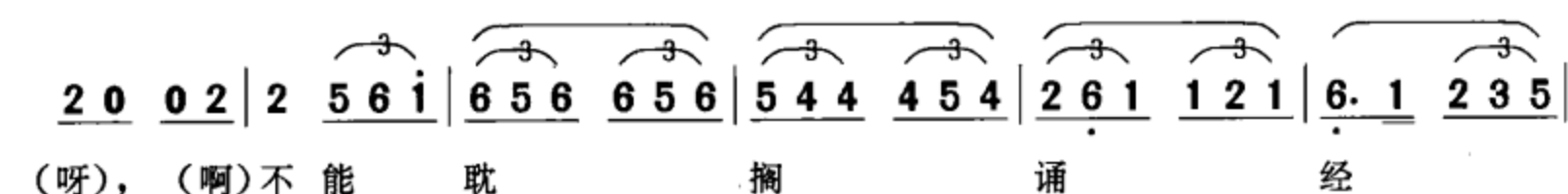
(选自《岭国形成史》巴拉唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 88$







(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

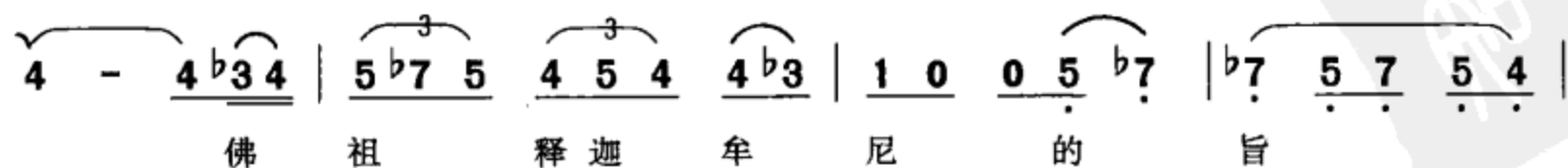
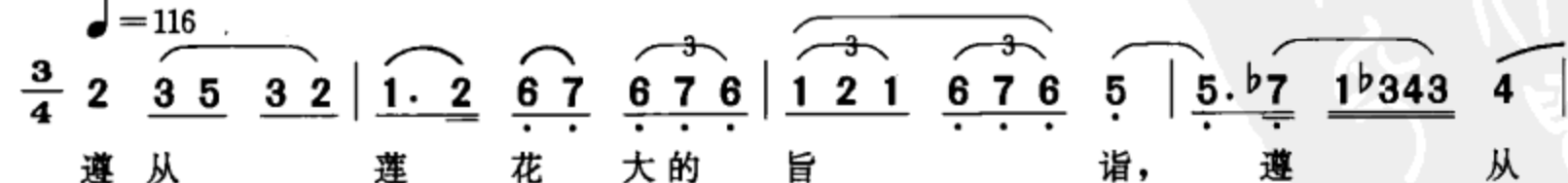
## 直奔前方

1 = G

(选自《岭国形成史》丹玛唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 116$





$\underline{5. \underline{b7}} \quad \underline{1 \underline{b3}} \quad 4 \quad 3 \quad | \quad \overset{3}{\underline{b3 \quad 4 \quad 3}} \quad 4 \quad \overset{3}{4} \quad | \quad 4 \quad \underline{4 \underline{b3} 4} \quad \underline{5 4 5 \underline{b7}} \quad | \quad 1 \quad \overset{3}{\underline{1 \quad 5 \underline{b7}}} \quad 1 \quad | \quad 1 - - \quad |$   
 意，                      普              度                      众              生

$\frac{2}{4} \quad 1 \quad 0 \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \overset{3}{\underline{4 \quad 2 \quad 4}} \quad \overset{3}{\underline{4 \quad 5 \quad 4}} \quad 5 \quad | \quad 5 - - \quad | \quad 5 \quad \underline{b3 \quad 0 \quad 0} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 0 \quad 0 \quad |$   
 的                      时                      机                      (呀)

$\frac{3}{4} \quad 5 \quad \underline{b7 \quad 7} \quad | \quad 5 \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad 5 \quad | \quad \underline{b3. \quad 4} \quad \underline{3. \quad 4} \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad | \quad 1 \quad \underline{1 \underline{b7}} \quad \underline{5 \quad 7} \quad |$   
 现    已                      终    于                      来                      临

$\overset{3}{\underline{b7 \quad 1 \quad 7}} \quad \underline{5 \quad 7} \quad 1 \quad | \quad \overset{3}{\underline{b7 \quad 5 \quad 4.}} \quad 0 \quad | \quad 5 \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad \underline{1 \underline{b3}} \quad | \quad \underline{4 \underline{b3}} \quad \underline{4 \quad 4.} \quad |$   
 来                      临，                      躯    体              留    在      印    度      伽    耶

$\frac{2}{4} \quad \underline{b3. \quad 4} \quad \underline{3. \quad 4} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 1 \quad \underline{1 \quad 5 \quad 7} \quad 1 \quad | \quad 1 - - \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 1 - \quad | \quad 1 \quad 0 \quad |$   
 化              身                      直    奔    远              方                      呀，

$\frac{3}{4} \quad \overset{t}{5} \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad \underline{5 \quad 4} \quad | \quad \underline{4 \underline{b3}} \quad \underline{4 \quad 5} \quad \underline{4 \quad 3} \quad | \quad 4 - \overset{b3}{4} \quad | \quad 4 - - \quad |$   
 遵                      从                      莲                      花

$\underline{b3 \quad 4 \quad 5 \underline{b7}} \quad 5 \quad | \quad 5 \quad \underline{1 \underline{b7}} \quad \underline{5 \quad 7} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad \underline{1 \underline{b7}} \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad \underline{b7 \quad 7 \quad 5 \quad 7} \quad |$   
 大                      师                      的                      旨

$1 - - \quad | \quad 1 \quad 1 \quad 0 \quad | \quad 0 \quad 0 \quad 0 \quad | \quad \overset{t}{5} \quad 5 \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad |$   
 意，                      遵

$5 \quad \overset{3}{\underline{4 \underline{b3} \quad 4}} \quad \underline{5 \quad 4} \quad | \quad \frac{2}{4} \quad 5 \quad \overset{3}{\underline{4 \underline{b3} \quad 4}} \quad | \quad \frac{3}{4} \quad 4 - - \quad | \quad 4 \quad \underline{b3. \quad 4} \quad \underline{3. \quad 4} \quad | \quad 5 \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad \overset{t}{\underline{4 \underline{b3} \quad 4}} \quad |$   
 从                      佛                      祖                      释

$4 \quad 4 \quad 1 \quad | \quad \overset{3}{\underline{b7 \quad 5 \quad 7}} \quad 1 \quad \overset{3}{\underline{5 \quad 7 \quad 5}} \quad | \quad 5 \quad 5 \quad 0 \quad | \quad 5 \quad \underline{5 \underline{b7}} \quad \underline{1 \underline{b3}} \quad |$   
 迦                      牟                      尼    的                      旨



$\underline{4 \text{ } \flat 3}$   $\underline{4 -}$  |  $\underline{4 - \flat 3. 4}$  |  $\underline{5. \flat 7}$   $\underline{5. 4}$   $\underline{4}$  |  $\underline{1 \text{ } \underline{1 \text{ } 7.} \text{ } 5 \text{ } \flat 7}$  |  
 诣 (呀), 普 度

$\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{1 \text{ } 7.}$  |  $\overset{\text{半}}{7} \text{ } 7 \text{ } \underline{5 \text{ } 4}$  |  $\underline{0 \text{ } 4}$   $\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{1}$  |  $\frac{2}{4} \text{ } \underline{1 \text{ } \flat 7}$   $\underline{5 \text{ } 7}$  |  
 众 生 的 时

$\frac{3}{4} \text{ } \underline{1 - -}$  |  $\underline{1 - -}$  |  $\frac{2}{4} \text{ } 1 \text{ } 0$  |  $\underline{\flat 7 \text{ } 7}$   $\underline{5 \text{ } \flat 3}$  |  $\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{5 \text{ } 3}$  |  
 机 (呀) 现

$\frac{3}{4} \text{ } 4 - -$  |  $\underline{\flat 3 \text{ } 4}$   $\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{5 \text{ } 4.}$  |  $\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{5. \text{ } 4}$   $\underline{\flat 3}$  |  $\underline{4 \text{ } 5 \text{ } 4}$   $\underline{5 \text{ } 4}$  |  $\underline{4 - -}$  |  
 已 经 于 来 临,

$\underline{5. \text{ } 4 \text{ } \flat 3 \text{ } 4}$   $\underline{4 \text{ } \flat 7}$  |  $\underline{5 \text{ } \flat 3}$   $\underline{3 \text{ } 1}$   $\underline{4 \text{ } 3}$  |  $\overset{3}{\underline{\flat 3 \text{ } 4 \text{ } 3}}$   $\underline{3 \text{ } 1}$   $\underline{1 \text{ } \flat 7}$  |  $\underline{0 \text{ } 4}$   $\overset{3}{\underline{5 \text{ } 5 \text{ } \flat 7}}$   $\underline{1 \text{ } 4}$  |  
 躯 体 留 在

$\frac{2}{4} \text{ } \underline{2 \text{ } 1}$   $\underline{1 \text{ } \flat 7}$  |  $\frac{3}{4} \text{ } \underline{1 - -}$  |  $\frac{2}{4} \text{ } 1 \text{ } 1$  |  $\underline{\flat 7 \text{ } 7}$   $\underline{5 \text{ } 4}$  |  $\underline{5 \text{ } 4}$   $\underline{4 \text{ } 5}$  |  
 印 度 (呀), 伽

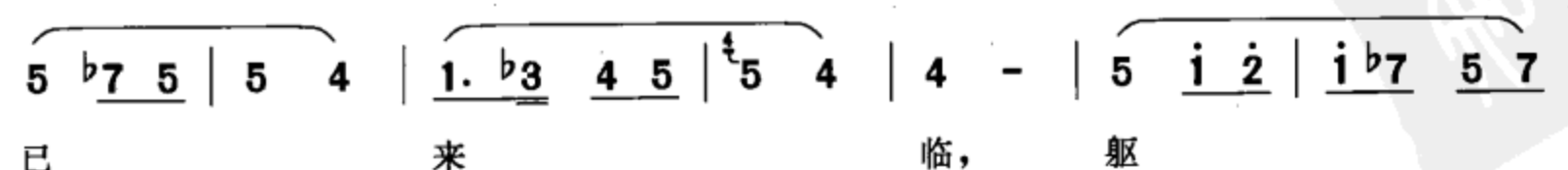
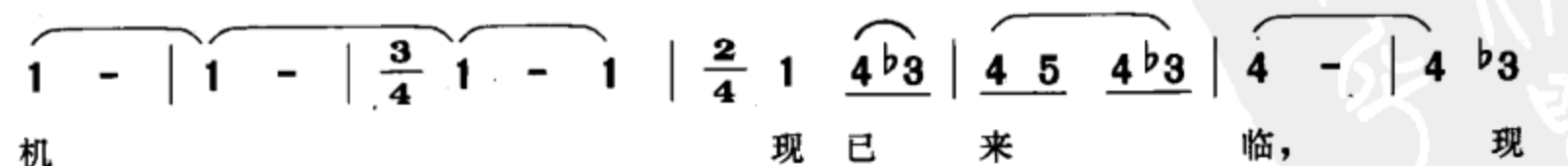
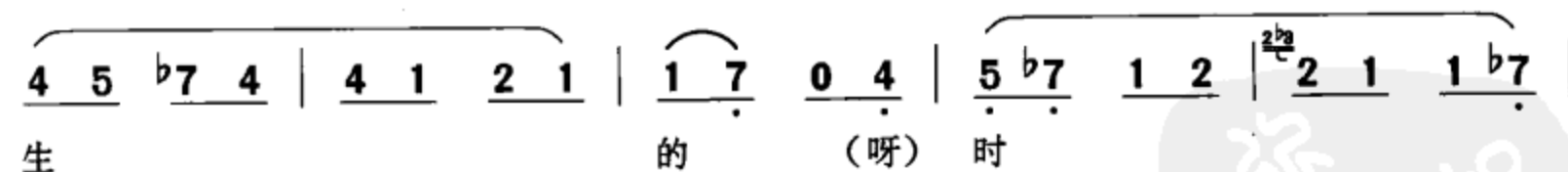
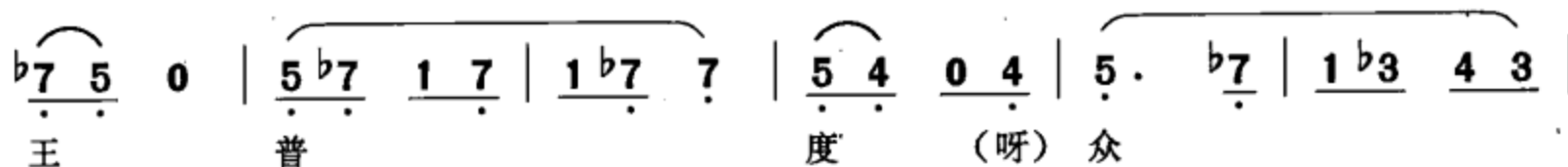
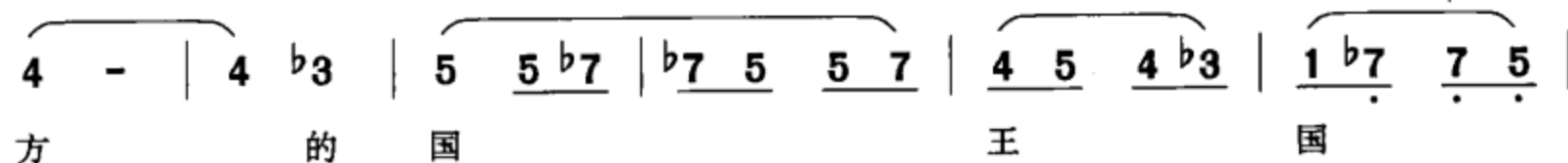
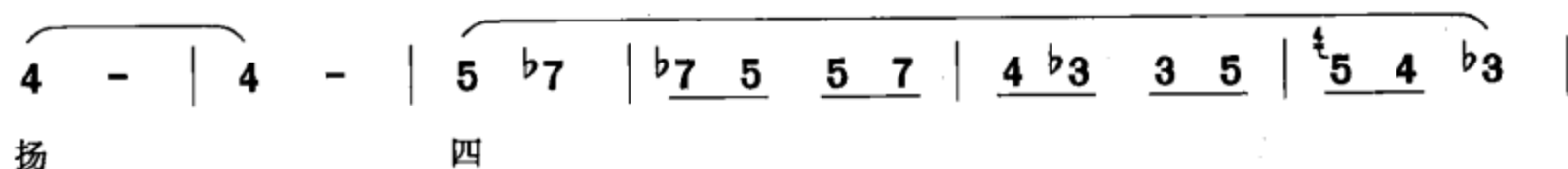
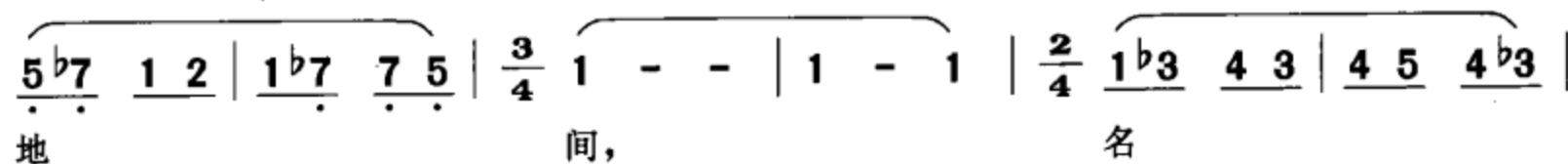
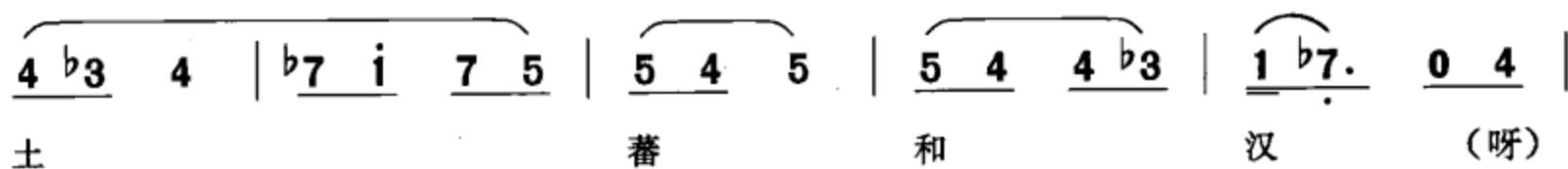
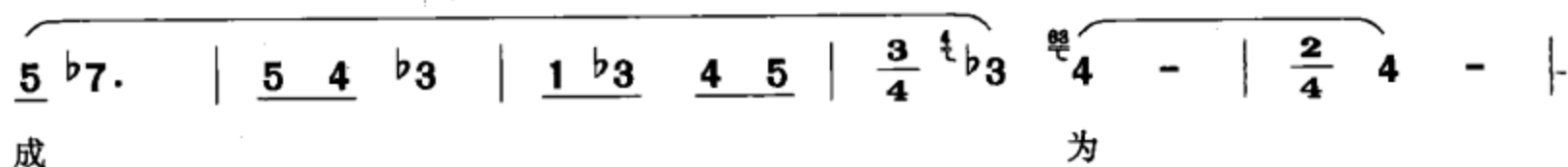
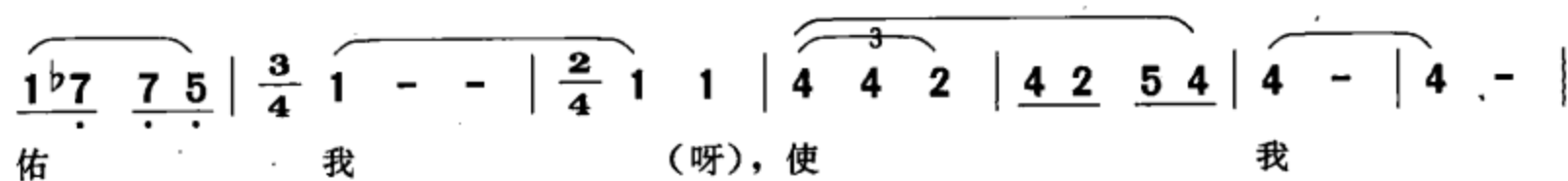
$\frac{3}{4} \text{ } 4 - -$  |  $\frac{2}{4} \text{ } \underline{\flat 3 \text{ } 4}$   $\underline{5 \text{ } \flat 7}$  |  $\underline{5 \text{ } 4}$   $\underline{\flat 3}$  |  $\underline{1 \text{ } \flat 7}$   $\underline{7}$  |  $\underline{1 \text{ } \flat 7}$   $\underline{7}$  |  
 耶 化 身

$\underline{5 \text{ } \flat 7}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5. \text{ } \flat 7}$  |  $\underline{1 \text{ } \flat 3}$   $\underline{4 \text{ } 3}$  |  $\underline{4 \text{ } 5}$   $\underline{4 \text{ } \flat 3}$  |  $\underline{4 -}$  |  $\underline{4 \text{ } \flat 3}$  |  
 直 奔 远 方 (呀),

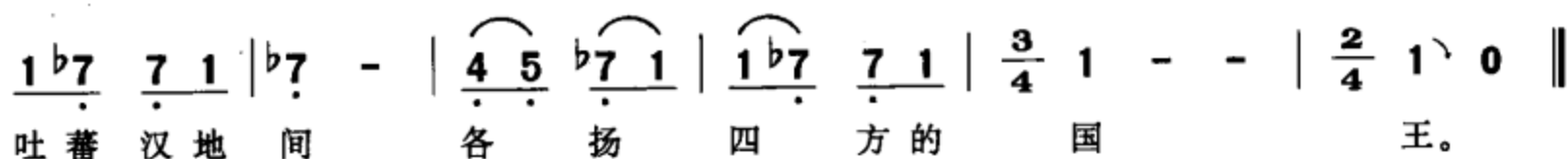
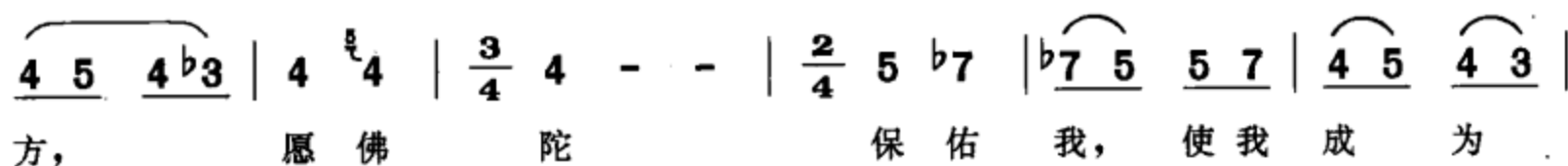
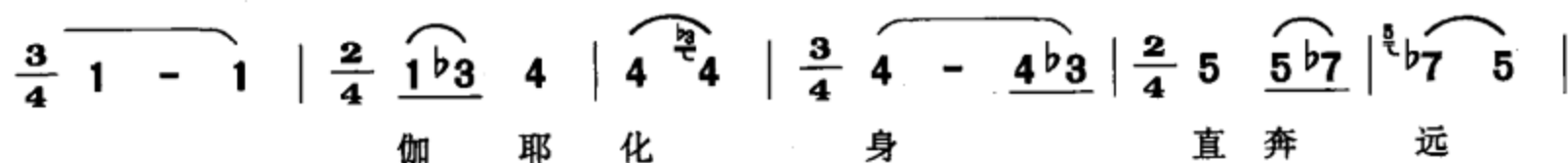
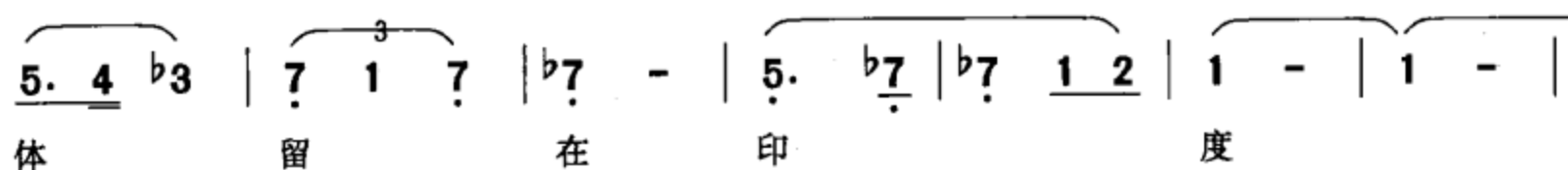
$\underline{\flat 3 \text{ } 4.}$  |  $\overset{\text{半}}{7} \text{ } \underline{1}$   $\underline{7 \text{ } 5}$  |  $\overset{\text{半}}{4} \text{ } \underline{\flat 3 \text{ } 4}$  |  $\underline{5 \text{ } 4}$  |  $\underline{4 -}$  |  $\underline{4 -}$  |  
 愿 佛 陀

$\underline{\flat 7 \text{ } 5 \text{ } 7}$  |  $\underline{4 \text{ } 5}$   $\underline{4 \text{ } \flat 3}$  |  $\underline{1 \text{ } \flat 7}$   $\underline{7 \text{ } 1}$  |  $\underline{\flat 7 \text{ } 1}$   $\underline{5 \text{ } 7}$  |  $\underline{7 \text{ } 5}$   $\underline{0}$  |  $\underline{5 \text{ } 7}$   $\underline{5 \text{ } 1}$  |  
 保 佑 我, 保









(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

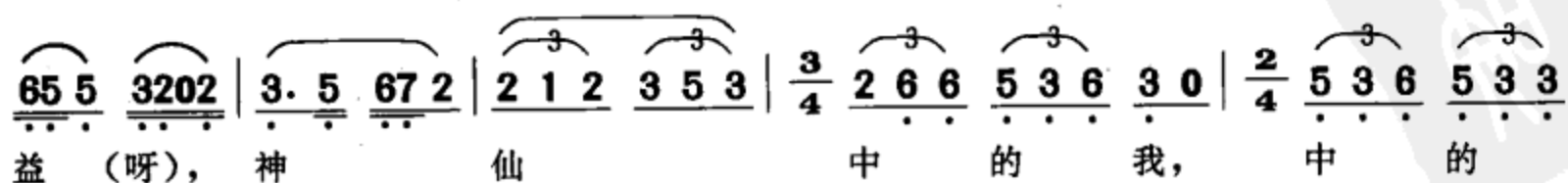
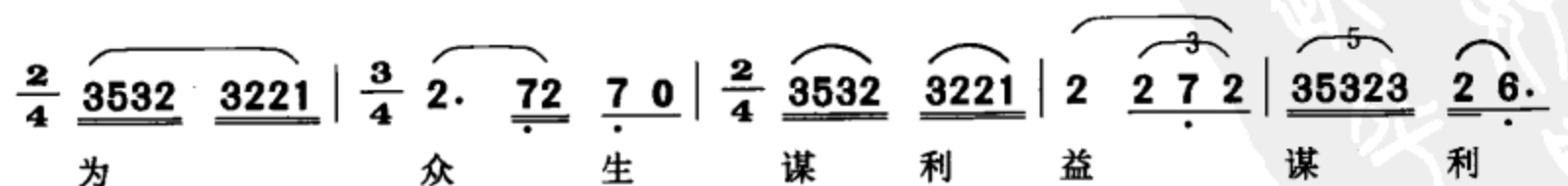
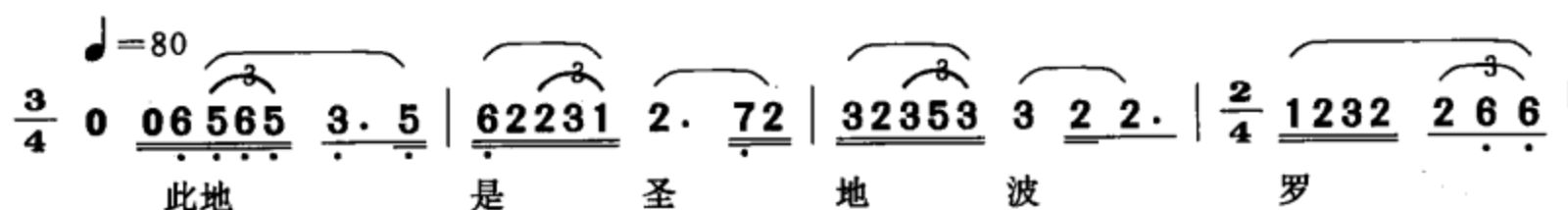
据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 雪域高原的护法神

1 = A

(选自《岭国形成史》莲花生唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱





$\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6 0 | 5335 3221 |  $\frac{3}{4}$  2. 121 2 06 |  $\frac{2}{4}$  2 3 2 3221 | 2. 12 |

我 (呀), 各 叫 囊

63235 33 2 | 76 5 56 5 | 3 3 5 6 5 |  $\frac{3}{4}$  5 - 5 |  $\frac{2}{4}$  3535 6 1 | 1 61 6505 |

斯 司 伦 囊 斯, 司 伦 是 雪 域

6. 1 2 | 2. 12 | 3 5 3 | 3121 2102 |  $\frac{3}{4}$  5 65 5 | 3202 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 1 21 |

高 原 的 护 法 神 (呀), 是 雪 域 高原

1216 5 02 | 3. 5 6 1 5 | 5 - | 5 5 02 | 3 6 6 62 |  $\frac{3}{4}$  2 - 2 01 |

护 法 神 (呀 啊) 威 摄

$\frac{2}{4}$  3532 3221 | 2 - | 3 5 53 3 | 2321 6502 |  $\frac{3}{4}$  3. 5 65 5 3202 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 6 2 7 |

羌 唐 四 边 的 四 魔 鬼 四 边的

2 7. 6502 | 3 6 5 6 5. |  $\frac{3}{4}$  5 - 5 |  $\frac{2}{4}$  2123 2 1 2 |  $\frac{3}{4}$  2 23212 72 7 |  $\frac{2}{4}$  2 2 3 3 21 |

四 魔 鬼 (呀), 凶 狠 魔

2 - | 3 5 5335 | 2321 6502 |  $\frac{3}{4}$  3565 65 5 3202 |  $\frac{2}{4}$  3. 5 6 2 7 | 2 7. 6502 |

鬼 魔 鬼 是 佛 法 的 死 敌

3. 5 6 5. | 5 - | 5 5 | 21 2 3221 |  $\frac{3}{4}$  2. 72 2 7. |  $\frac{2}{4}$  3 5 3231 |

死 敌 (呀), 我 乃 是 先

2 - | 3 5 3 5 | 2 7 7 6 5 0 2 | 3. 5 6 5 5 |  $\frac{3}{4}$  5 - - |

知 先 觉 的 活 佛,

$\frac{2}{4}$  3. 5 6727 |  $\frac{3}{4}$  2 - 2 0 |  $\frac{2}{4}$  5335 3 37 | 2 - | 3 5 3232 | 7665 5 02 |

我 乃 是 先 知 先 觉 的



$\frac{3}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{6727} \underline{23 \underline{2}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{31 \underline{2}} \underline{2665}$  |  $\underline{5. \underline{6}} \underline{53 \underline{0}}$  |  $\underline{3. \underline{5}} \underline{65 \underline{5}}$  |  
活 佛 活

$\frac{3}{4}$   $\underline{5} - -$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{6727}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2} - \underline{2 \underline{0}}$  |  $\underline{5335} \underline{3 \underline{31}}$  |  $\underline{2 \underline{3 \underline{53}}}$  |  
佛 是 用 (呀), 慈 悲

$\frac{3}{4}$   $\underline{3231} \underline{3121} \underline{6502}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{61 \underline{5}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5} - -$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{6727}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2} - \underline{2 \underline{0}}$  |  
安 抚 众 生 的 活 佛 (呀),

$\underline{5 \underline{3.}} \underline{3121} \underline{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{5232}$  |  $\underline{1 \underline{16}} \underline{5 \underline{02}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3. \underline{5}} \underline{61 \underline{5}}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5} - x \parallel$   
安 抚 众 生 的 活 佛 (呀)。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 莲花生之歌

1 = A

(选自《岭国形成史》莲花生唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 66$   
 $\frac{2}{4}$   $\underline{6. \underline{1}} \underline{2. \underline{3}}$  |  $\underline{21 \underline{2}} \underline{23}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\#4 \underline{\#543}}$   $\underline{4. \underline{34 \underline{3}}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3 \underline{3 \underline{3}}} \underline{\#1767}$  |  $\underline{\#1} -$  |  
和 平 安 宁 的 弱 国,

$\frac{2}{4}$   $\underline{3 \underline{3}} \underline{3 \underline{3}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\#1 \underline{17}} \underline{1 \underline{7 \underline{7}}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5 \underline{4 \underline{0}}}$  |  $\underline{\#5. \underline{7 \underline{\#1 \underline{3}}}}$  |  $\underline{3 \underline{\#1 \underline{17}}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7 \underline{\#5 \underline{\#4 \underline{3}}}}$  |  
遭 到 强 国 的 野 蛮 入

$\frac{2}{4}$   $\underline{\#4} -$  |  $\underline{4 \underline{4}}$  |  $\underline{\#4 \underline{4 \underline{7.}}}$  |  $\underline{2 \underline{3}} \underline{2 \underline{2 \underline{\#1}}}$  |  $\underline{\#1. \underline{\#2 \underline{1 \underline{17}}}}$  |  $\underline{\#1. \underline{\#2}}$  |  
侵 (呀), 我 高 举 的 岩

$\frac{3}{4}$   $\underline{\#1} - -$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1 \underline{1}}$  |  $\underline{0 \underline{0}}$  |  $\underline{\#1 \underline{1.}} \underline{\#4 \underline{\#5 \underline{\#65}}}$  |  $\underline{\#4 \underline{\#1 \underline{7}}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7 \underline{\#1 \underline{7}}}$  |  $\underline{7 \underline{7 \underline{6 \underline{0}}}}$  |  
石 (呀), 是 保 护 生 命 的



$\frac{2}{4}$   $\#4$  3.  $\underline{4\#57\#1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#1\#5\#6$   $\underline{5\#4}$   $\underline{4\ 6\ 4}$  |  $\#4$   $\underline{4}$  - |  $\#4$   $\underline{4\ 0}$   $\underline{0\ 6}$  |  
宝 物 宝 物, 是

$\#1$   $\#4$   $\underline{3\ 4\ 3\ 1\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{3\#4}$   $\underline{3\#1}$  |  $\#1$   $\underline{7\ 6}$   $\underline{7\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#1$  - - |  $\#1$  - - |  
砸 碎 敌 人 脑 袋 的 铁 锤,

0 0  $\underline{0\#5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\#4$   $\underline{3\#1}$   $\underline{3\ 1}$  |  $\frac{1}{4}$   $\underline{7\ 6\ 7}$   $\underline{7\ 7\ 6}$  |  $\#1$   $\underline{7\ 6}$   $\underline{6\#4}$  |  $\underline{6\ 6\ 6.}$  |  
啊 仰 望 碧 天 的 太 空(呀),

$\underline{7\#1331}$   $\underline{331}$  |  $\#16\ 7\ 7\ 7$  |  $\underline{6\#434}$   $\underline{4\ 34}$  |  $\#1\ 1.$   $\#4\#5\#65$  |  $\#4\ \#1\ 7$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{7\#1\ 7}$   $\underline{7\ 7}$   $\underline{6\ 0}$  |  
光 辉 灿 烂 是 保 护 生 命 的

$\frac{2}{4}$   $\#4$  3.  $\underline{4\#57\#1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#1\#5\#6$   $\underline{5\#4}$   $\underline{4\ 6\ 4}$  |  $\#4$   $\underline{4}$  - |  $\underline{4\ 4\ 0}$   $\underline{0\ 6}$  |  $\#1\ \#4$   $\underline{3\ 4\ 3\ 1\ 3}$  |  
宝 物 宝 物, 是 砸 碎

$\frac{2}{4}$   $\underline{3\#4}$   $\underline{3\#1}$  |  $\#1$   $\underline{7\ 6}$   $\underline{7\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#1$  - - |  $1$  - - | 0 0  $\underline{0\#5}$  |  
敌 人 脑 袋 的 铁 锤, 啊

$\frac{2}{4}$   $\#4$   $\underline{3\#1}$   $\underline{3\ 1}$  |  $\frac{1}{4}$   $\underline{7\ 6\ 7}$   $\underline{7\ 7\ 6}$  |  $\#1$   $\underline{7\ 6}$   $\underline{6\#4}$  |  $\underline{6\ 6\ 6.}$  |  $\underline{7\#1331}$   $\underline{33\ 1}$  |  $\#16\ 7\ 7\ 7$  |  
仰 望 碧 天 的 太 空(呀), 光 辉 灿

$\underline{6\#4\ 3\ 4}$   $\underline{4\ 3\ 4}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#4$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{4}$  - | 0 0 |  $\underline{0\#1}$   $\underline{\#4\ 3\ 4\ \#5\ 3}$  |  
烂 的 太

$\#4.$   $\underline{3\ 1\ 3}$  |  $\underline{3\#4\ 3}$   $\underline{33\#1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\#4\ 3\#1}$   $\underline{1\ 7}$   $\underline{1\ 3}$  |  $\#1$  - - |  $1\ 1\ 0$  |  
阳, 太 阳,

$\#1\ 1.$   $\underline{\#4\#5\ 7}$   $\underline{5\ 4}$  |  $\underline{\#5\#4\#2}$   $\underline{\#1\ 7}$   $\underline{7\ 1\ 7}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6\ 0}$  0 |  $\#4$  3.  $\underline{4\ 6\ 7\ \#1\ \#2}$  |  
这 一 瞬 间 (呀), 被 罗



$\#1767$   $\overset{3}{6\ 4\ 4}$  |  $\overset{3}{\#4\ 6\ 4}$   $\overset{3}{4\ 4}$  |  $\frac{3}{4}\ \#4 - -$  |  $4\ 4\ 0$  |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\#4\ 3}\ \overset{3}{\#1\ 3\ 4\ 3}$  |  
 喉 罗 星 (呀) 吞

$\#17\#5$   $\overset{3}{5713}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{3\#1\ 7}$   $\overset{3}{17\#57}$   $\overset{3}{5\ 1}$  |  $\#1 - -$  |  $1\ 1\ 0\ 0$  |  $\frac{2}{4}\ \#4.\ 3\ \#1\ 4\ 4$  |  
 食 整 个 地

$\#4.$   $\overset{3}{3\#1\ 3}$  |  $\overset{3}{3.\ \#4}$   $\overset{3}{3\#171}$  |  $\overset{3}{\#5\ 5.}$   $\overset{3}{75\#45}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{\#4\#5\ 4}$   $\overset{3}{5\ 5\ 0}$  |  $\frac{2}{4}\ 0\#4\ \overset{3}{5.7133}$  |  
 球 变 成 了 一 片(呀) 漆

$\overset{4}{3}\ 3$   $\overset{3}{7\#575}$  |  $\overset{3}{\#5\#4\ 3}$   $\overset{3}{4}$  |  $\frac{3}{4}\ \#4 - -$  |  $4 - 4$  |  $0\ 0\ 0$  |  
 黑 黑 (呀),

$\overset{3}{7\#1.}$   $\overset{3}{3\#4}$   $\overset{3}{3\ 1}$  |  $\overset{3}{3\#1}$   $\overset{6}{3\ 3\ 3\ 3\ 1\ 7}$  |  $\overset{3}{7\ 1\ 7}$  |  $\frac{2}{4}\ \#1. \ 3$  |  $\overset{3}{\#4\ 4\ 3}$   $\overset{4}{3}$  |  
 俯 瞰 万 丈

$\overset{3}{3.\ \#4}$   $\overset{3}{\#5\ 5}$  |  $\overset{3}{\#5\ 5}$  |  $\overset{3}{\#5\ 0. \ 5}$  |  $\overset{3}{\#5. \ 7}$   $\overset{3}{\#1\ 3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{3\ 3}$   $\overset{5}{\#17\#571}$  |  $\overset{3}{7\ 5}$  |  
 万 太 狭 谷 (呀), 山 顶

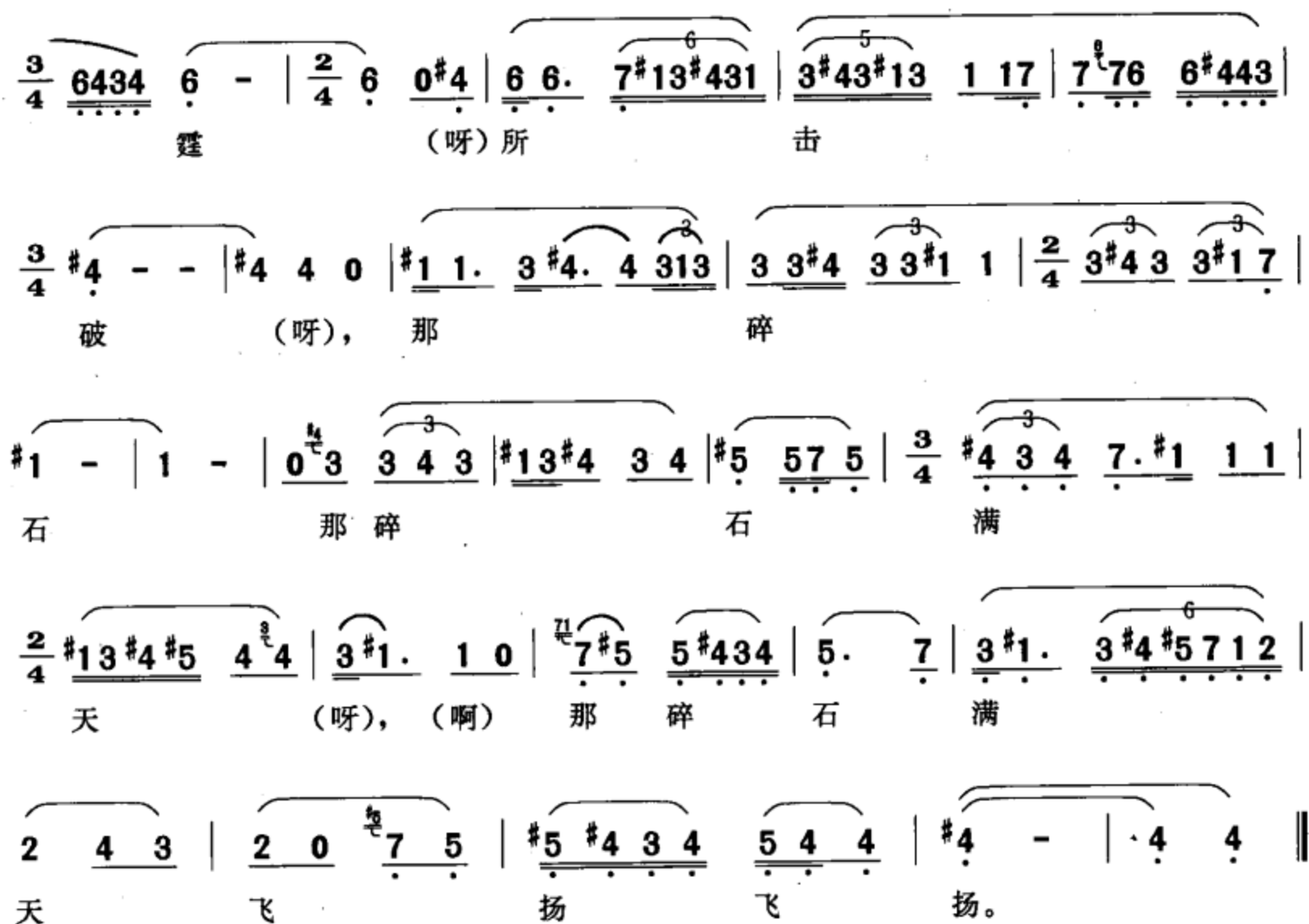
$\frac{2}{4}\ \#4\ 4$  |  $\frac{3}{4}\ \#4 - -$  |  $4\ 4\ 0$  |  $\frac{2}{4}\ 0\ 0$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{\#5\#4.}$   $\overset{3}{4.}$   $\overset{3}{3\#1}$  |  
 山 顶 坚 固的

$\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\#434}$   $\overset{3}{3\#1.}$  |  $\frac{3}{4}\ \overset{3}{\#1\ 7}$   $\overset{3}{1. \ 7}$   $\overset{3}{1}$  |  $\frac{2}{4}\ \#1\ 1.$   $\overset{3}{3\#4\#56}$  |  $\overset{3}{\#4\ 34}$   $\overset{3}{4\#1}$  |  $\overset{3}{\#1767}$   $\overset{3}{7\#5\ 0}$  |  
 磐 石 坚 固 的

$\overset{3}{\#5\#434}$   $\overset{3}{34\ 5}$  |  $\frac{3}{4}\ \#4 - -$  |  $4\ 4\ 0$  |  $\frac{2}{4}\ \overset{3}{3\#4\ 3}$   $\overset{3}{13\ 4}$  |  $\overset{3}{4\#2\#1}$   $\overset{3}{2\ 3\ 2}$  |  
 磐 石 (呀), 被

$\overset{3}{3\#434}$   $\overset{3}{\#5\ 5}$  |  $\overset{3}{7\#17\#2}$   $\overset{3}{1\ 7}$  |  $\#1 -$  |  $\#1\ 1.$   $\overset{3}{3\#4\#5}$  |  $\overset{3}{3\#434}$   $\overset{3}{\#1\ 1.}$  |  $\overset{3}{7671}$   $\overset{3}{6}$  |  
 千 钧 雷





附词:

仰望碧蓝的天空,  
 光辉灿烂的太阳,  
 一瞬间被罗睺罗星吞食。  
 整个地球变成了一片漆黑,

俯瞰万丈狭谷,  
 山顶坚固的磐石,  
 被千钧雷霆所击破,  
 那碎石满天飞扬。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

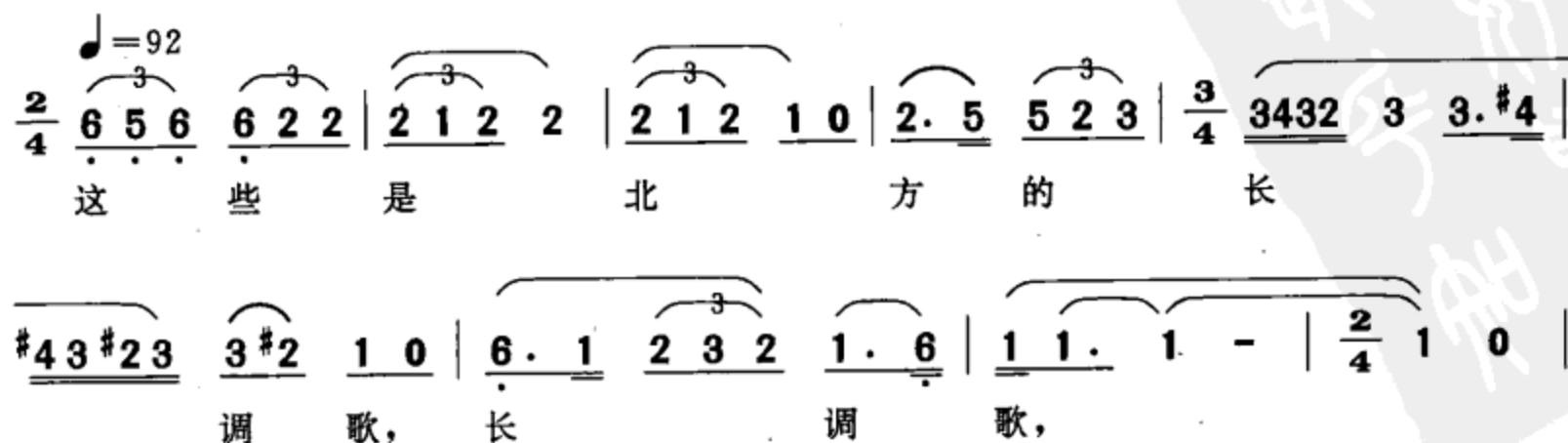
据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 赐我力量灭顽敌

1 = G

(选自《岭国形成史》米扎阿嘎唱段)

桑 珠演唱  
 更堆培杰记谱





$\frac{3}{4}$   $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{2\ 3\ 5}$   $\underline{3.\ 2}$  | 2 - - |  $\underline{2\ 0}$  0 0 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2}$  |  $\overset{3}{3\ 2\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2\ 1}$  |  
居 住 在 (呀), 三 界 的

$\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2.}$  2 - |  $\frac{2}{4}$  2  $\underline{0\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{1\ 2\ 3}$   $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\underline{1\ 6.}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 5}$   $\overset{3}{6\ 2\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{1\ 1.}$  1 - |  
护法 神 (啊), 虔 诚 的 祈 祷 保 佑

1 1 0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5.\ 3}$   $\underline{3.\ 5}$  | 3  $\underline{2.\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$  2 -  $\underline{2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 2\ 3}$   $\overset{3}{5\ 2\ 3}$  |  
我, 雄 居 在 (呀) 险 峻

$\underline{2.\ 1}$  2 | 2  $\underline{2\ 0}$  | 6  $\overset{3}{1\ 2\ 3}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{2\ 6\ 1}$  | 1 0 |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2\ 3}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2\ 3}$   $\overset{3}{3\ 2\ 1}$  |  
山 岩 的 土 克 玛 布 凶 神, 今 吟

2 - - |  $\frac{2}{4}$  2  $\underline{2\ 0}$  | 5  $\underline{6\ 7\ 6\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2}$   $\overset{3}{1\ 6\ 1}$  1 0 |  $\underline{5.\ 6}$   $\underline{1\ 1}$   $\overset{3}{1\ 6\ 1}$  |  
歌 (呀) 赞 颂 您, 赞 颂

1 - - |  $\frac{2}{4}$  1 0 |  $\underline{5\ 3\ 2}$   $\underline{3\ 2\ 3\ 5}$  | 2 - | 2  $\underline{2\ 0}$  | 5  $\overset{3}{6\ 7\ 6}$  |  
您 (呀), 请 赐 我

$\underline{5\ 3\ 2}$  2 |  $\underline{6.\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$  3 1  $\underline{1\ 6.}$  | 5  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  | 1 - - |  
力 量 灭 顽 敌, 顽 敌

$\frac{2}{4}$  1 0 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1.\ 6}$   $\underline{2.\ 3}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\frac{2}{4}$  2 - | 2 0 |  $\underline{5.\ 3}$  5 |  $\overset{3}{5\ 3\ 2}$   $\overset{3}{3\ 4\ 3\ 2}$  |  
(呀), 这 些 (呀) 地 方 的

$\underline{2.\ 3}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$  |  $\overset{3}{6\ 5\ 6}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{1\ 6}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{2\ 3\ 1}$  |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$  1 |  $\frac{3}{4}$  1 -  $\underline{1\ 0}$  |  
长 调 歌 长 调 歌 (呀),

$\underline{1\ 1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 5}$   $\overset{3}{3\ 2\ 3}$  | 2 -  $\underline{2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 2}$   $\overset{3}{3\ 5\ 3\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{3\ 2\ 1}$  2 - |  $\overset{3}{1\ 6\ 1}$   $\overset{3}{2\ 3\ 5}$  |  
居 住 在 三 界 三



$\underline{3232}$   $\underline{1\ 0}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 1}$   $\underline{2\ 1\ 1}$  |  $\underline{1 - 1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\times$   $\underline{3\ 3\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2 - -}$  |

界 的 护 法 神 护法 神

$\underline{2\ 2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 5\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5454}$   $\underline{2 -}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 1}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{1\ 6\ 0}$  |

(呀), 虔 诚 地 祈 祷 保 佑 我,

$\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1 - -}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 0}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{32\ 3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{3\ 2 -}$  |

保 佑 我 (呀) 雄 居

$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 0}$   $\underline{5\ 5}$  |  $\underline{6\ 1\ 6}$   $\underline{5\ 3\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2}$   $\underline{2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{1235}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 1\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 6\ 0}$  |

在 险 峻 山 岩 崖 的

$\underline{5\ 6123}$   $\underline{2161}$  |  $\underline{1 - 1\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 6}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 12}$   $\underline{2\ 2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 6\ 1}$  |

险 峻 山 崖 的 土 克 玛

$\underline{6\ 5\ 6}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{2\ 16}$   $\underline{6\ 23}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 11}$   $\underline{1\ 65}$   $\underline{5\ 0}$  |  $\underline{1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 1}$   $\underline{2\ 11}$  |  $\underline{1 - 1}$  |

布 凶 神 凶 神

$\underline{1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 5}$   $\underline{3\ 2\ 3}$  |  $\underline{2 - 2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 6\ 1}$  |  $\underline{6\ 56}$   $\underline{53\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2 - 2\ 0}$  |

今 吟 (呀), 歌 赞 颂 您 (呀),

$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 6\ 7}$  |  $\underline{6\ 5\ 6}$   $\underline{5\ 3\ 2}$  |  $\underline{1\ 0}$   $\underline{5}$  |  $\underline{1\ 2}$   $\underline{1\ 7\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{1 - 1\ 0}$  |

请 赐 我 力 量 (呀),

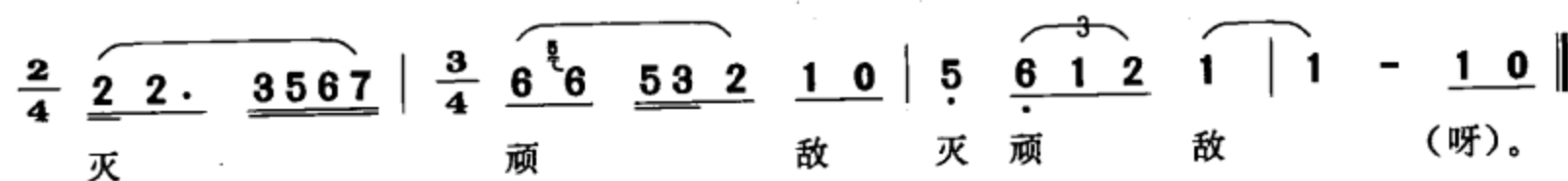
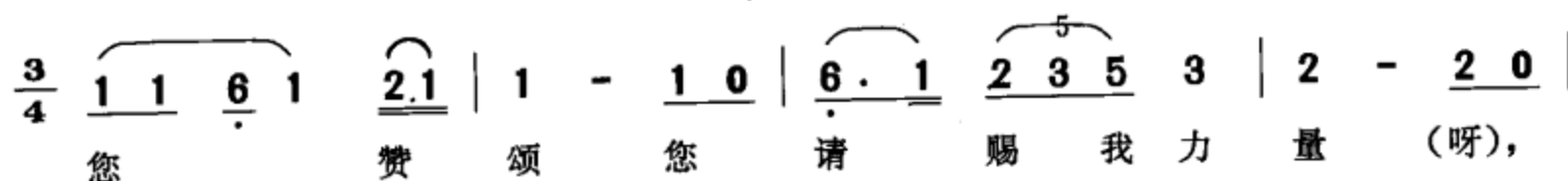
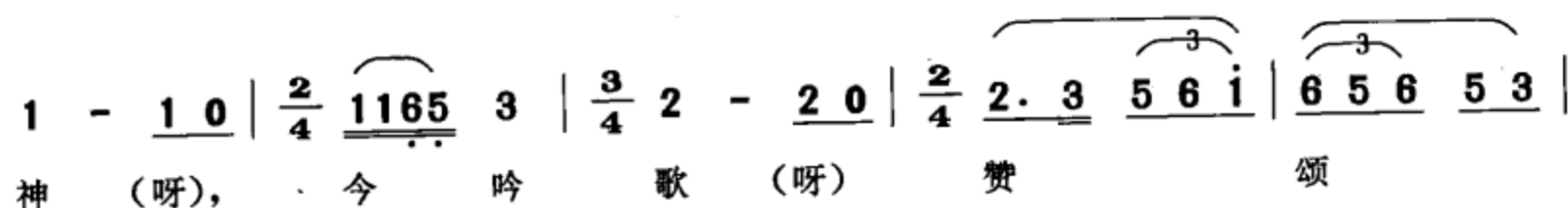
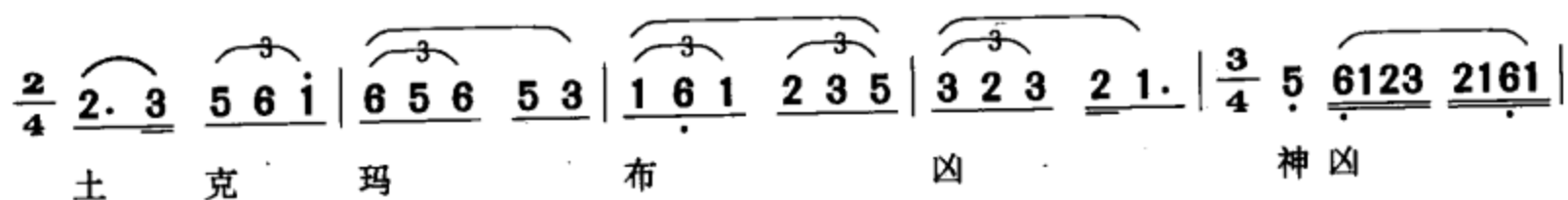
$\frac{2}{4}$   $\underline{1\ 6\ 5}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2 - 2\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{6\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5\ 2\ 3}$   $\underline{3\ 2}$   $\underline{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 6\ 1}$  |

力 量 (呀), 灭 顽 敌 灭

$\frac{3}{4}$   $\underline{6\ 5\ 6}$   $\underline{5\ 3\ 2}$   $\underline{1\ 0}$  |  $\underline{1\ 6\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 1}$   $\underline{1\ 7\ 1}$  |  $\underline{1 - 1\ 0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{6\ 1\ 6}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2\ 2\ 0}$  |

顽 敌 灭 顽 敌 (呀), 雄居在险峻山崖的





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

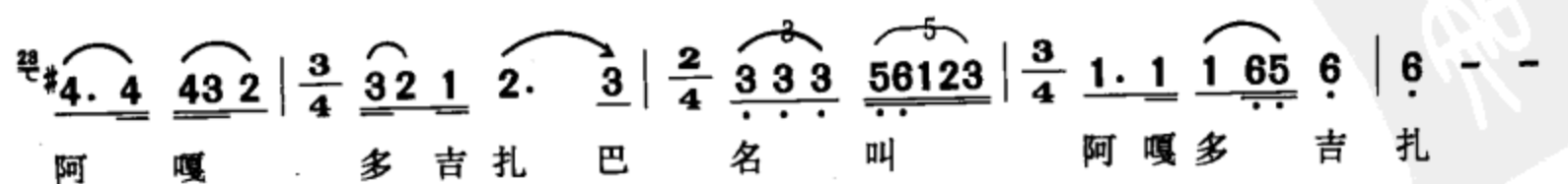
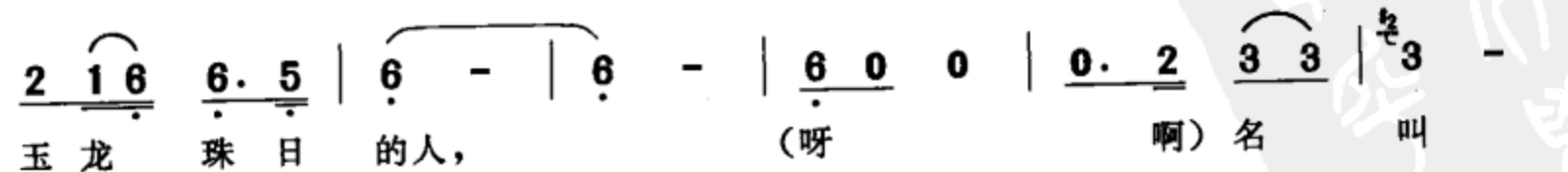
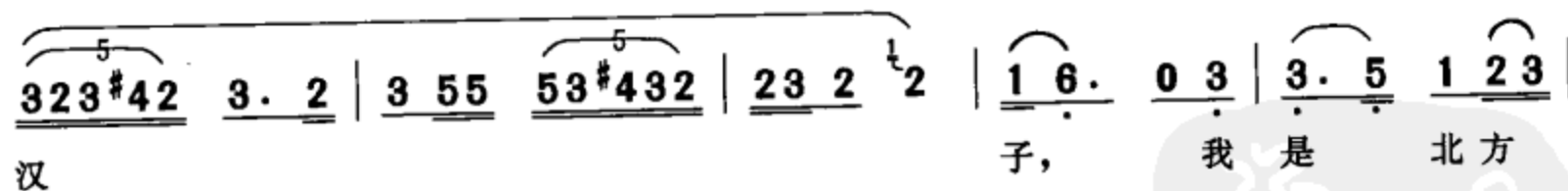
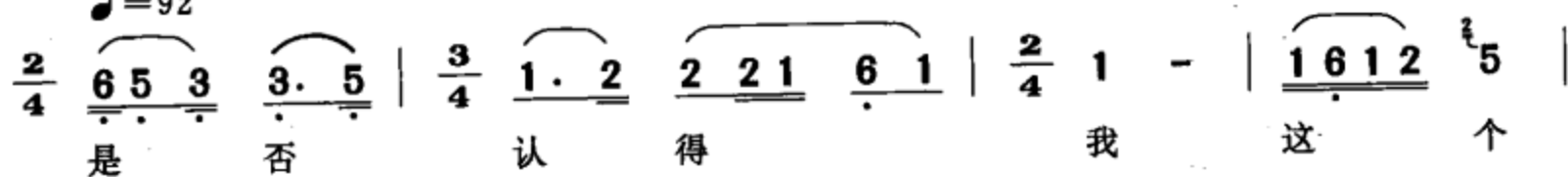
## 扶 弱 除 恶

1 = G

(选自《岭国形成史》阿嘎多吉唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 92$





$\frac{2}{4}$  6 0 0 | 0233 3<sup>#</sup>442 | 3 3 | 3 5<sup>#</sup>5 6 6 | 5 4 3 | 3 - | 3 - |

巴, 是为 国王 出 谋 划 策,

0333 35611 | 1 32 16<sup>1</sup>1 | 2 1 6 1 | 0 0 | 3 3 5 | 1 2 21 |

是为 国王 出 谋 划 策, 卫 士 是为 九

1 6 5 | 6 - | 6 - | 6 6 0 | 2 3 | 3. 5 6 i | 6. 6 5353 |

千 部 落的 头

$\frac{3}{4}$  3 - - | 3 3. 6 i 6. 5 |  $\frac{2}{4}$  3 3 2121 | 16 1 0 |  $\frac{3}{4}$  3 3 561 2. 1 |

人, 是 扶 弱 除 恶 的

$\frac{2}{4}$  1. 6 1 6 | 6 6. 6 |  $\frac{3}{4}$  6 6 0 0 | 3 3. 5 6. 6 565 | 3. 5 5 5. 3 2 3 |

人 (呀), 是 否 认

3 - - | 3 3 0 0 | 0 5 5. 5 3235 | 3. 2 1. 6 1 2 3 |  $\frac{2}{4}$  2 1 0 |

得 (呀) 我 是 汉 子

0 2 3 3. | 3561 2. 2 | 1 1 6 6. 5 | 6 - | 6 0 0 | 3. 3 6. 5 |

我 是 汉 子 汉 子 (呀), 我

$\frac{3}{4}$  6. 7 6 565 3 2 |  $\frac{2}{4}$  3 - | 6 6. 5 353 | 3 - | 0 0 | 3. 5 6. 7 |

是 北 方 北

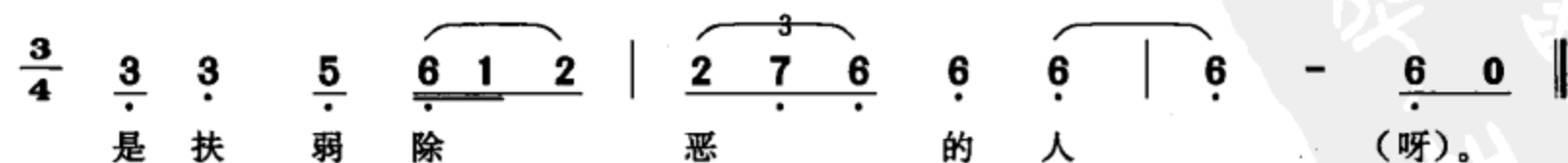
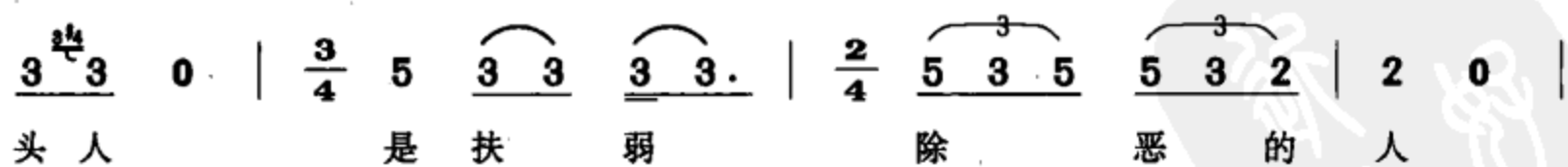
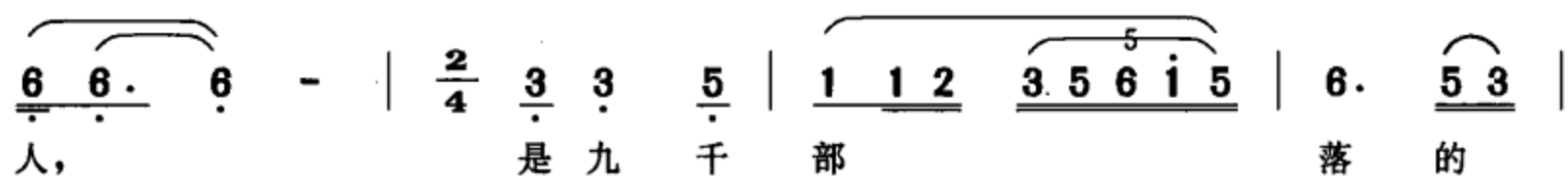
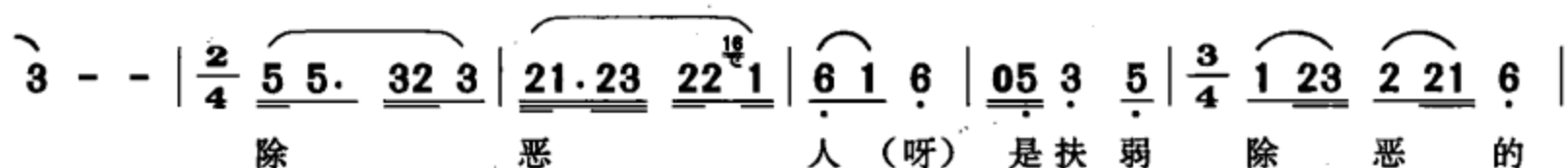
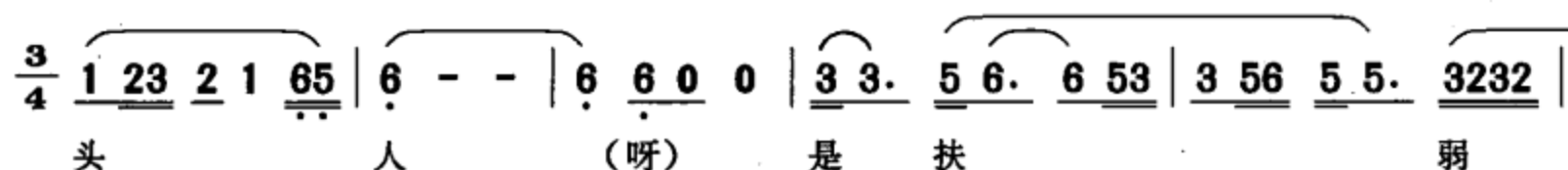
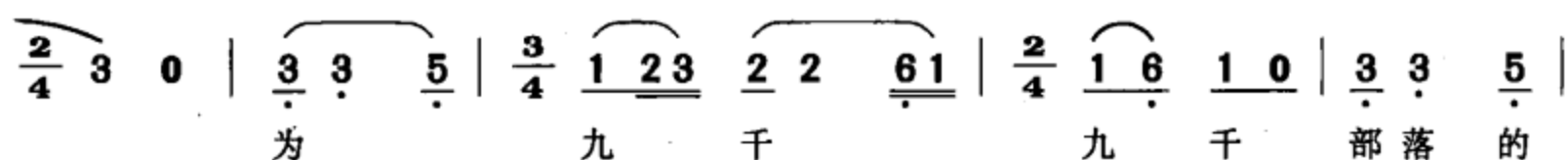
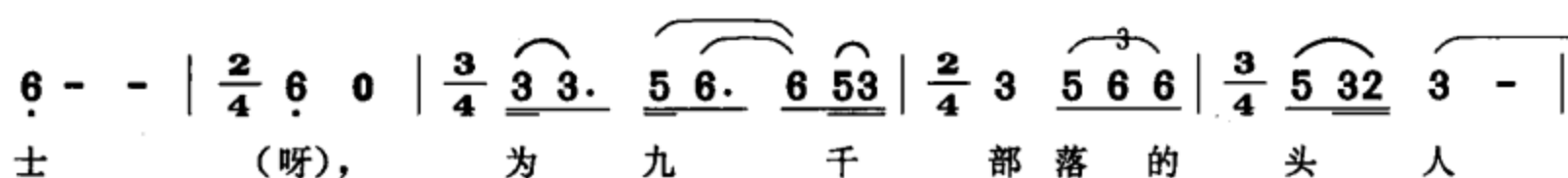
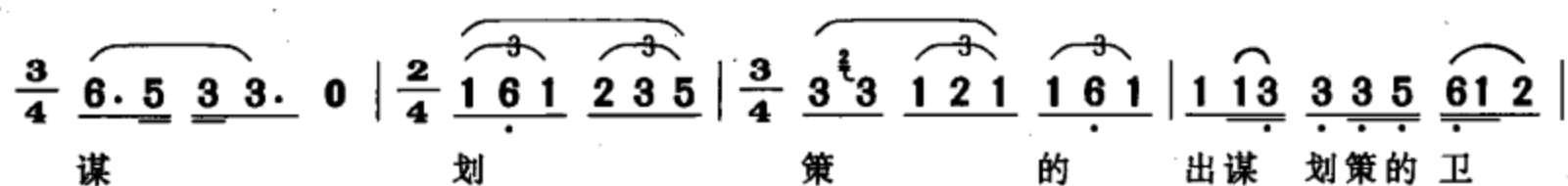
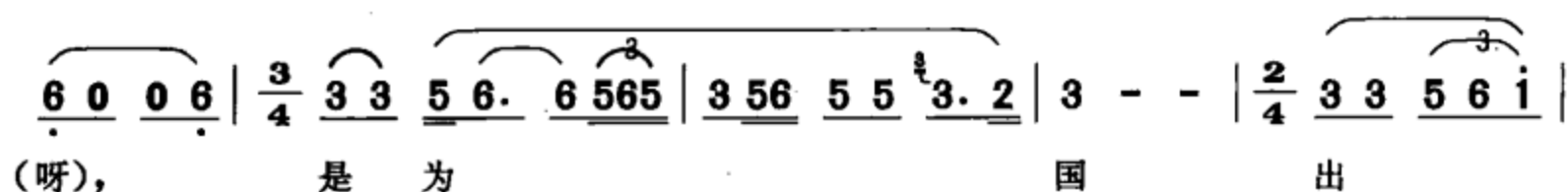
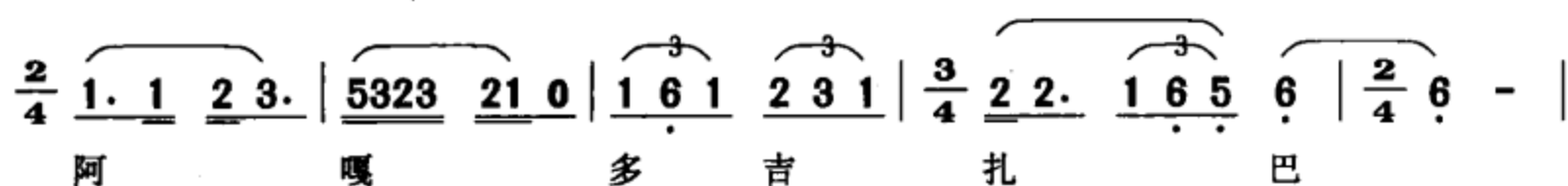
6 6. 5353 | 3<sup>#</sup>4 3 2 2 | 7675 6. 1 |  $\frac{3}{4}$  2. 2 7 6 5 6 | 6 - - | 6 6 0 0 |

方 玉 龙 珠 的 人,

$\frac{2}{4}$  0 7 3 3. | 6 5653 | 56 6 6 6. | 5353 3 23 |  $\frac{3}{4}$  3 - - | 0 2 3 3 5 |

名 叫 阿 嘎 多 吉 扎 巴。 名 叫





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



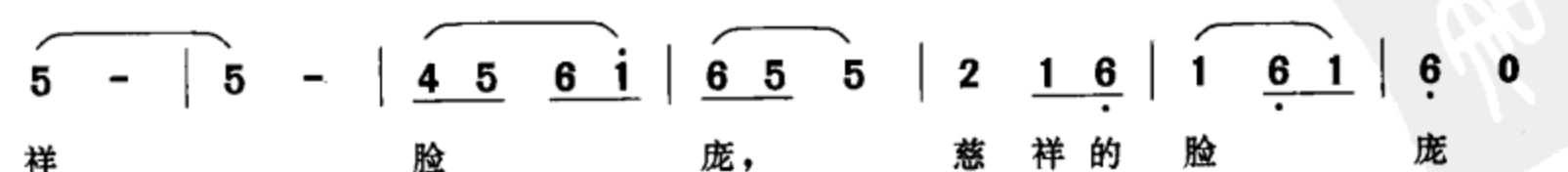
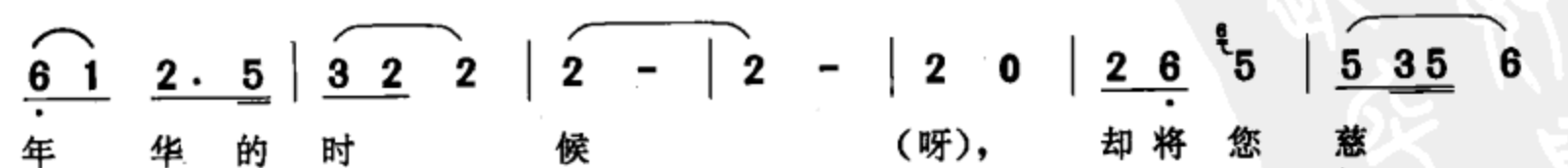
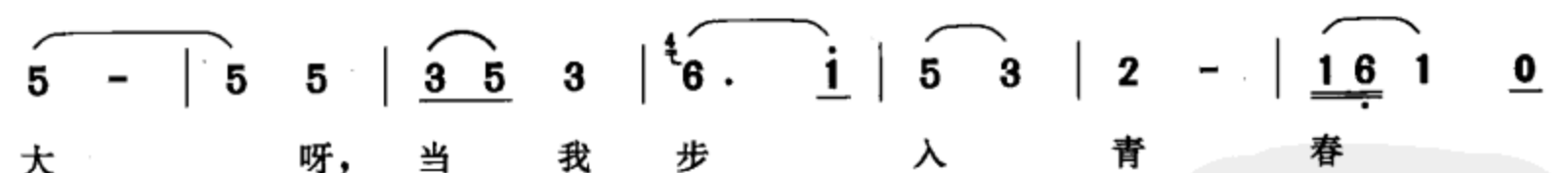
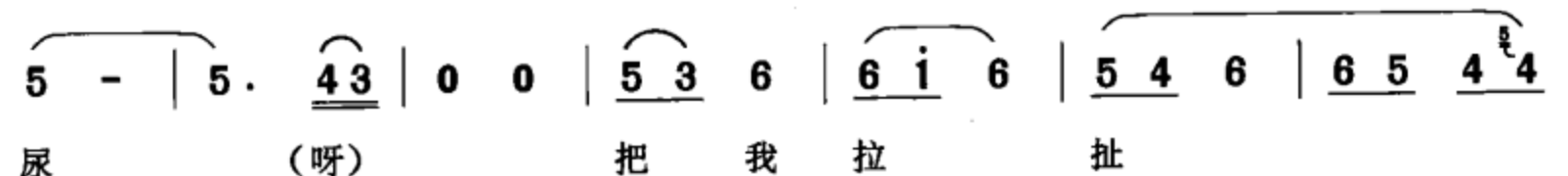
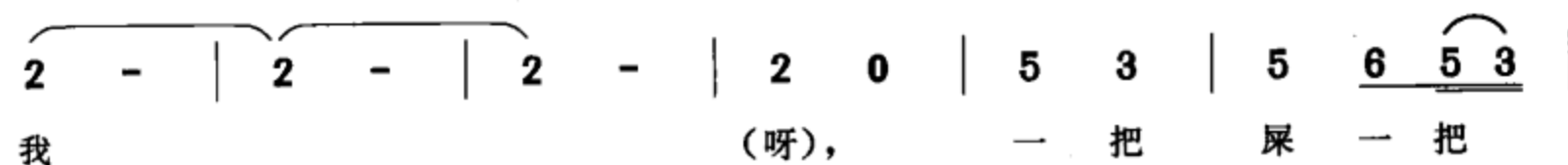
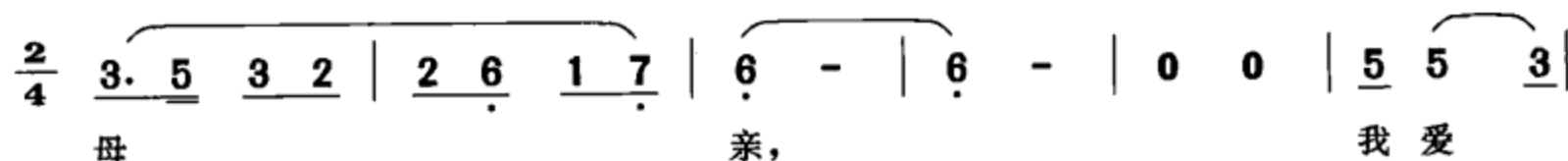
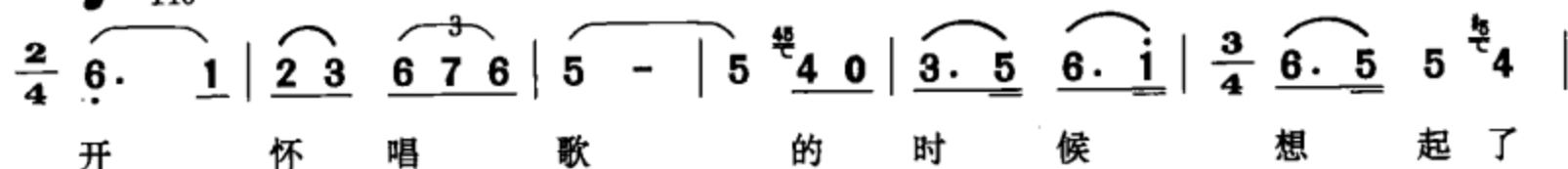
# 深爱的母亲

1 =  $\flat$ E

(选自《岭国形成史》强吉唱段)

桑珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 116$





6 2 2 | 2 4 5 6 | 5. 4 4 5. |  $\frac{3}{4}$  5 4 0 |  $\frac{2}{4}$  5 4 5 | i 2 i |  
消 失 得 无 踪 无 影, 身 不

6. 5 5 7 | 6 5 4 5 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 - | 2 4 4 5. |  
由 己 身 不 由 己 爱 打 扮

5 4 2 | 2 1 6 | 6 0 | 6 1 2 5 | 3 2 2 | 2 - | 2 - |  
爱 打 扮 眼 神 (呀),

2 - | 2 0 | 5 3 | 5 6 7 6 5 | 6 5 5 4 | 5. 6 5 4 |  
(呀) 不 时 飘 向 男 子

5 - | 5 - | 0 0 | i 6 i | 6 5 6 4 |  $\frac{3}{4}$  5 - - |  
汉 心 却 沉 迷 于

4 5 4 |  $\frac{2}{4}$  4 5 5 6 i | 6 5 5 4 | 2. 1 | 1 6 6 | 6 1 2 5 |  
凡 间 俗 事, 贪 瞋 痴 逐 年

3 2 2 2 | 2 - | 2 - | 2 0 | 2 2 | 5 6 7 6 5 | 5 5 |  
增 长 (呀), 开 怀 歌 唱 的 时 候

5 - | 5. 4 5 4 | 3 0 0 2 | 3 5 6 7 | 6 5 3 5 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  
想 起 了 母 亲,

$\frac{2}{4}$  5 4 3 4 | 3 4 6 7 | 6 5 5 5 | 2. 0 | 6 1 2 5 | 3 2 2 |  
我 那 深 爱 的 母 亲 是 您 用 甘 甜

2 - | 2 - | 2 - | 2 0 | x - | 5 3 5 | 6 5 3 |  
甘



5 - | 5 <sup>4</sup>5 | 3 0 | 1̇ 6 5 | 6. 6 1̇ | 6 - |  
甜 的 乳 汁

#2̇ 4̇. | 2̇ 1̇ | 5 4 5 6 | 5 4 6 | 2 - | 1 1 6 |  
辅 育 辅 育 我, 辅 育

6 2. | 2 - | 4 5 6 1̇ | 6 4 5 | 2 - | 1 6 1 | 6 1 2 5 |  
我, 一把 屎 一把

3 2 1 2 | 2 - | 2 - | 2 - | 2 0 | 2 6 6 | 5 4 5 6 |  
尿 (呀), 把我 拉 扯

$\frac{3}{4}$  5 - - |  $\frac{2}{4}$  5 3 5 1̇ | 6 0 | 5 3 5 | 6 5 6 | 6 - | 6 - |  
大 拉 扯 大 当 我 步 入

5 3 6 | 6 5 5 | 2 4 4 2 | 2 - | 6 1 2 5 | 3 2 2 | 2 - |  
青 春 年 华 的 时 候

2 - | 2 - | 2 0 | 4 6 | 5 5 | 6 5 4 5 | 5 3. |  
(呀), 却 将 您

3 5 6 1̇ | 6 5 3 5 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6 - | 5 4 5 6 | 6 5 |  
慈 样 的 脸 庞

2 4 4 1 | 2 - | 6 1 2 5 | 3 2 2 | 2 - | 2 - | 2 0 0 ||  
脸 庞 消 失 得 无 踪 无 影。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



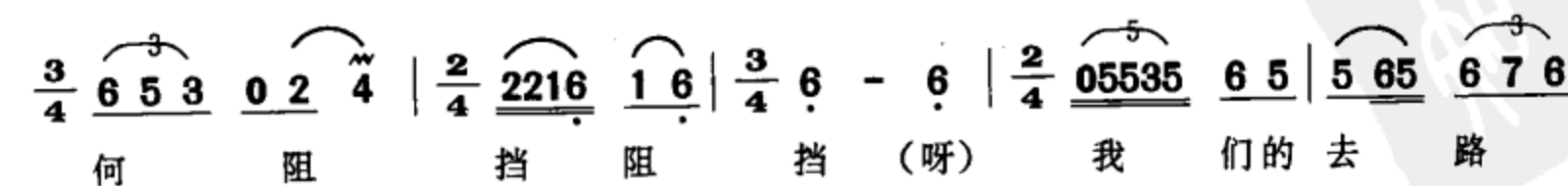
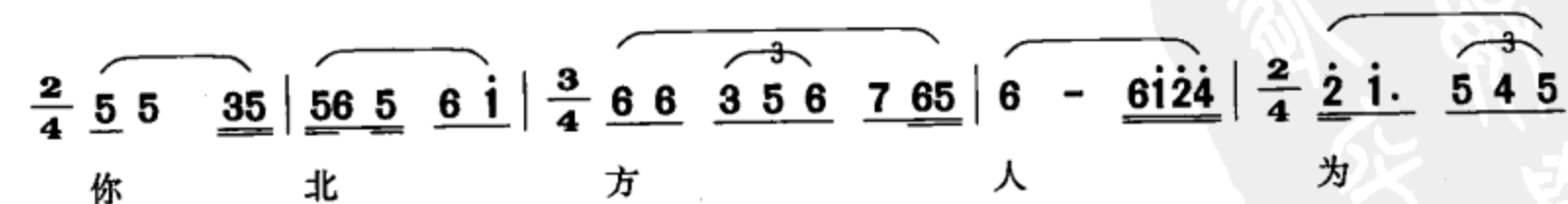
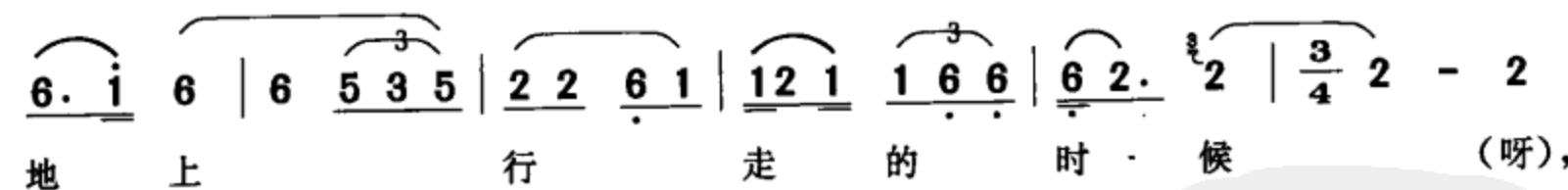
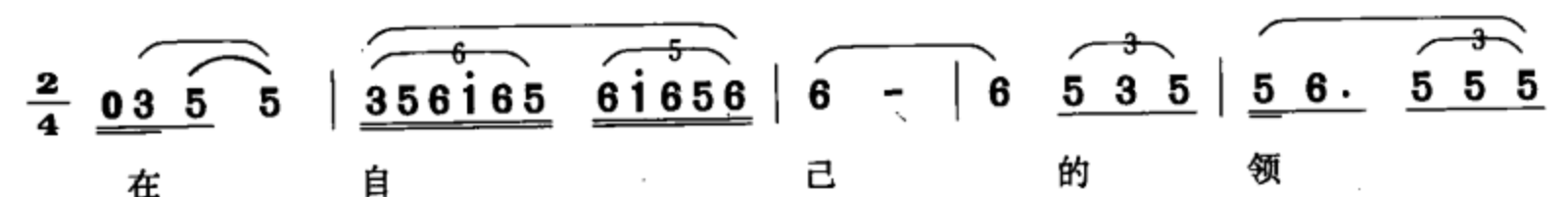
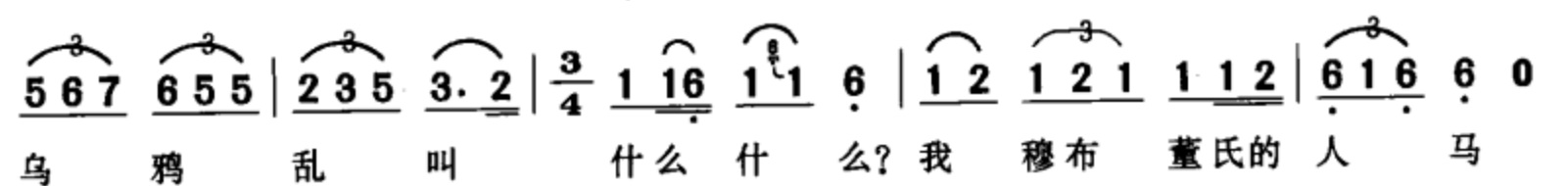
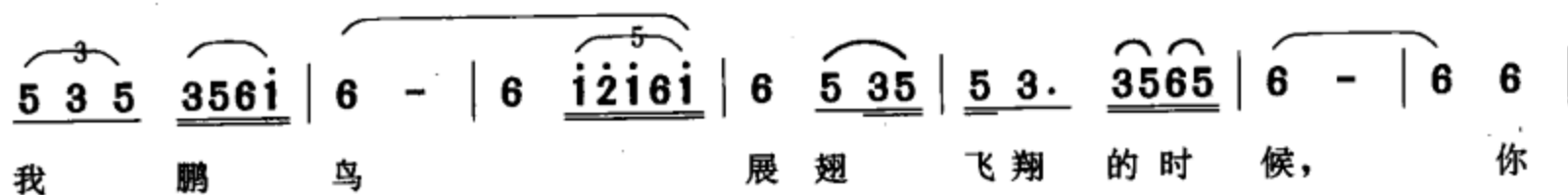
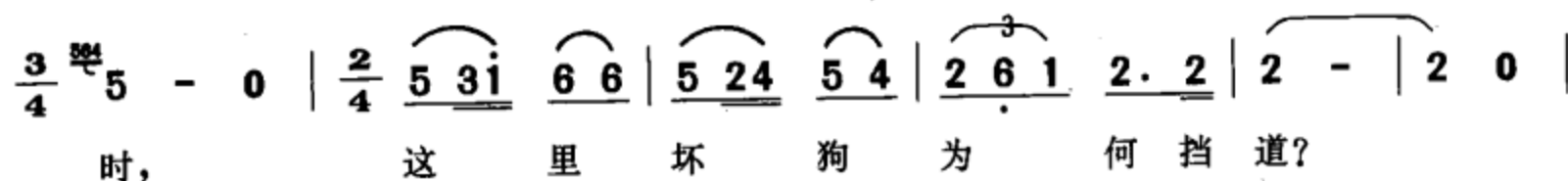
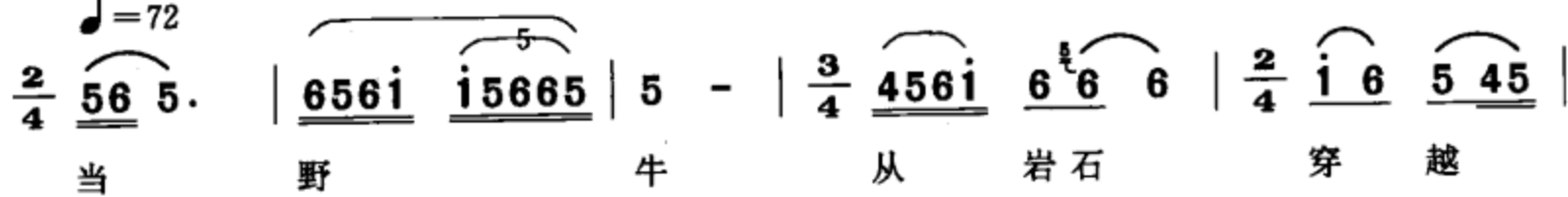
# 孔巴扎杰之歌

1 =  $\flat$ E

(选自《岭国形成史》孔巴扎杰唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 72$





5 6 5 6 | 6 - | 6 - | 5 3 5 0 | 6 6 . 2 . 3 | 2 6 5 3 5 |  
去 路? 这 究 竟 要 的

6 5 3 2 2 | 3 . 5 3 . 5 6 5 3 5 6 | 5 3 2 3 5 3 0 |  $\frac{3}{4}$  6 . 2 2 1 6 6 6 3 5 |  
是 什 么 花

$\frac{2}{4}$  6 - | 6 6 0 | 5 5 6 5 5 3 5 6 | 6 7 6 5 5 3 6 | 6 - | 6 - |  
招 (呀), 当 野 牛

6 . 1 2 # 4 3 |  $\frac{3}{4}$  2 6 . 5 3 5 5 3 2 |  $\frac{2}{4}$  2 4 3 2 6 6 5 | 6 - | 6 0 | 3 5 3 6 |  
从 岩 石 间

$\frac{3}{4}$  6 - | 1 2 3 5 3 | 2 7 2 7 6 5 3 5 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 5 3 5 6 5 | 0 6 5 5 3 | 1 2 3 5 3 6 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  
穿 越 的 时 候,

$\frac{2}{4}$  5 3 5 6 5 |  $\frac{3}{4}$  2 3 5 3 . 2 6 . 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 0 | 5 3 5 6 5 | 5 3 5 6 6 |  
这 个 坏 狗 (呀) 为 何

3 3 3 5 3 |  $\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6 0 |  $\frac{3}{4}$  6 7 2 7 6 5 3 5 | 6 5 3 2 2 . 7 6 . |  
档 道? 我 鹏 鸟 展

2 3 5 3 2 0 |  $\frac{2}{4}$  2 5 5 | 3 5 3 2 | 2 6 7 6 5 | 6 - | 6 - |  
翅 飞 翔 的 时 候

6 0 0 | 5 3 5 6 | 5 5 6 |  $\frac{3}{4}$  3 3 3 3 5 6 7 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 0 6 2 |  
(呀), 你 乌 鸦 乱 叫

$\frac{3}{4}$  2 2 7 6 6 5 3 5 | 3 2 2 6 5 5 3 | 2 . 2 6 6 6 3 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 0 |  
什 么, 乱 叫 什 么?



$\frac{3}{4}$  5 5  $\sharp 4$  5 6 5 4 5 |  $\frac{3}{4}$  6 7 6 5  $\sharp 4$  5 6 7 6 5 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6 - | 6 0 |

我 穆 布

6.  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\sharp 4$   $\dot{4}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$  6 5 3 5 | 5 3 5 6 5 |  $\frac{2}{4}$  2 3 5 3 2 |  $\frac{2}{4}$  2 0 0 5 |

董 氏 的 人 马 人 马, 在

6 6. 2 | 3 5 3 6 |  $\frac{3}{4}$  6 5. 2 3 5 3 2 | 6 7 2 6 6 3 5 | 6 - - |  $\frac{2}{4}$  6 0 0 2 |

自己的 领 地 自己的 领 地 (呀) 上

5 3 5 6 | 5  $\frac{4}{4}$  5 6 7 6 5  $\sharp 4$  5 |  $\frac{3}{4}$  5 5 5. 4 5 6 |  $\frac{2}{4}$  6 - | 6. 0 5 |

行 走 的 时 候 (呀),

$\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$  4. 0 6  $\frac{3}{4}$  5 |  $\frac{2}{4}$  2 5 6 |  $\frac{3}{4}$  5 6 5 3 2 | 2 6 - | 6 - 0 |

行 走 的 时 候,

$\frac{2}{4}$  5. 5 |  $\sharp 4$  5 6 6 | 5 5 3 6 | 6 - | 6 6 0 | 5. 6 6 5 4 5 |

你 北 方 人 为

4 5 4 2 3 5 | 3 1 2 2 6 1 |  $\frac{3}{4}$  6 6. 3 5 6 6 0 |  $\frac{2}{4}$  5 3 5 5 6 7 6 5 3 5 | 6 5 5 3 5 6 |

何 阻 挡 我 们 的 去

$\frac{3}{4}$  6 6 - |  $\frac{2}{4}$  5. 6 4 5 6 5 3 | 2 2 6 1 4 5 6 5 3 | 6 1 2 1 1 3 5 | 6 - | 6 0 0 |

路(呀), 为 何 阻 挡 我们的 去 路 (呀),

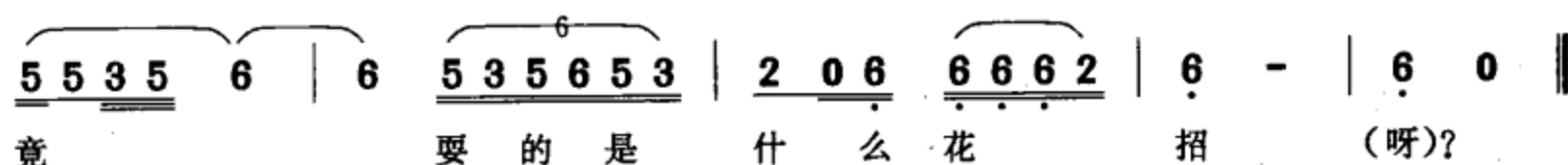
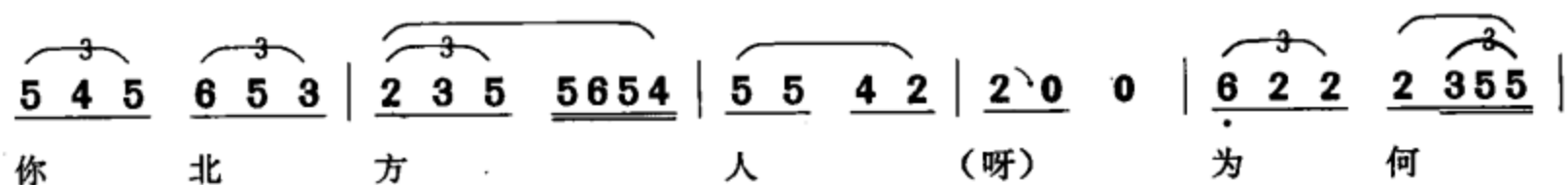
5 3 5 5 6 7 6 | 5 5 3 5 6 7 5 |  $\frac{3}{4}$  6 - 6 0 |  $\frac{2}{4}$  5. 6 5 4 5 2 3 5 5 | 3 2 2 6 7 2 7 |

这 究 竟 要 的

6 2 2 1. 2 | 3 3 5 6 | 6 6 0 | 5. 5 5 6 5 | 5 5 3 5 6 | 6 - |

是 什 么 (呀) 花 招?





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

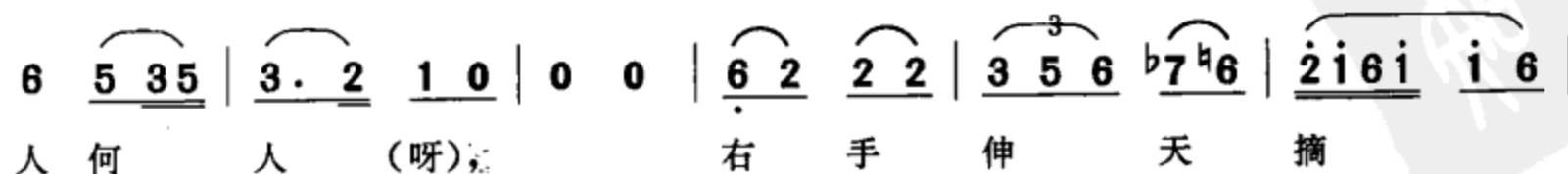
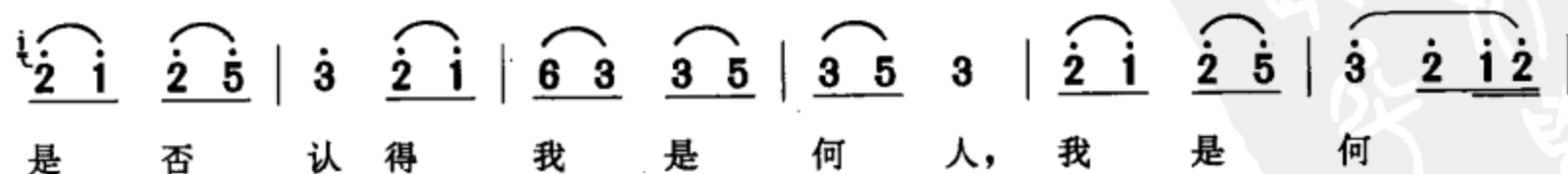
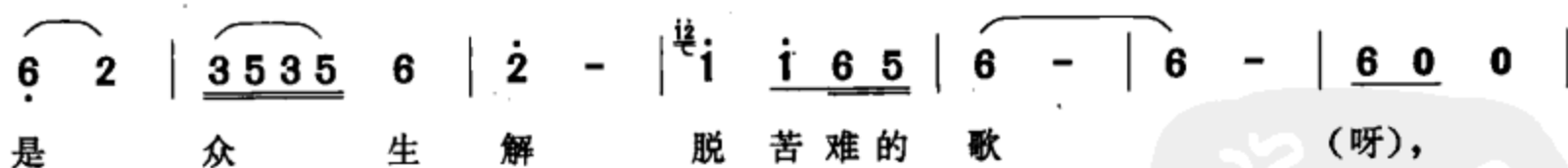
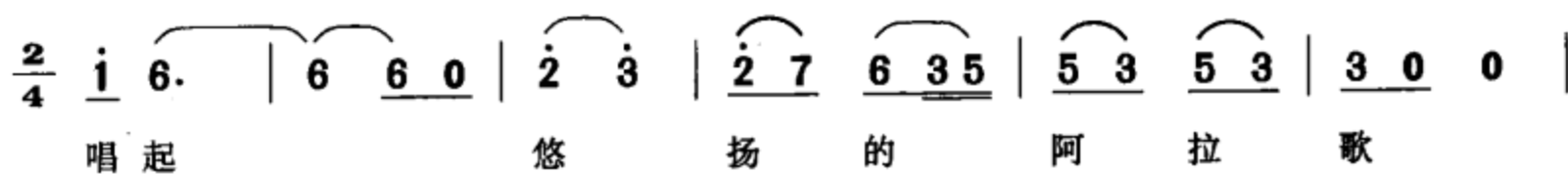
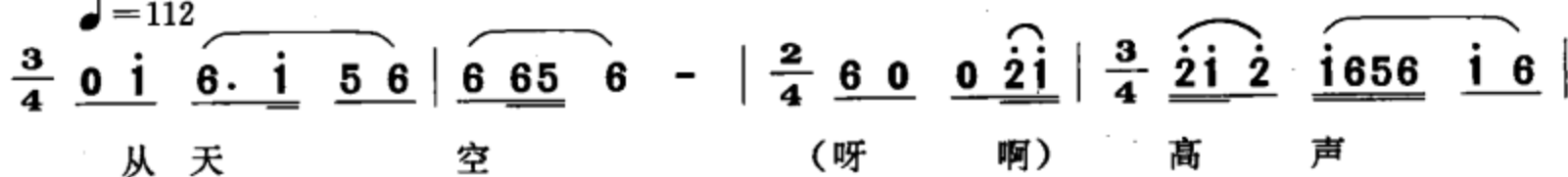
## 我乃是天神之化身

1 =  $\flat$ B

(选自《岭国形成史》格萨尔唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 112$





6 3 5 3 | 2 - | 2 - | 2 0 0 | 2̇ 1̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 1̇ | 6 5 3 5 |  
日 月 (呀), 左 手 伸 海

3. 5 3 | 2̇ 1̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 1̇ | 6 5 3 5 | 3. 2 1 0 | 6̇ 6̇ 6̇ |  
搅 得 底 朝 天 底 朝 天 (哪),

3 5 3 3 6 | 6 3 5 3 | 3 1 2 1 | 2 - | 2 - | 2 0 0 |  
伸 向 空 中 捕 巨 龙 (呀),

2̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 1̇ | 6 5 3 5 | 3. 5 3̇ | 2̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 2̇ |  
伸 向 雪 山 将 狮 子 驯 服 得 像 家 狗

6 5 3 5 | 3. 2 2 0 | 6 2 6 | 2. 3 5 6̇ | 6. 5 5. 3 | 3 2 2 1 |  
谁 能 与 我 拼 死 活, 我 乃 是 天 神 文 化

2 - | 2 - | 2 0 | 2̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 1̇ | 6 5 3 5 | 3 2 |  
身 (呀)。 从 天 空 高 声 起

6 2 2 | 3 5 6 | 2̇ 1̇ 6̇ 1̇ | 6 3 5 3 | 2 - | 2 - | 2 0 |  
唱 起 悠 扬 的 阿 拉 歌 (呀),

2̇ 3̇ 5̇ | 3̇ 2̇ | 6 5 3 5 | 3. 5 3 | 2̇ 3̇ 5̇ | 3̇ 2̇ |  
是 众 生 解 脱 苦 难 的

6 5 3 5 | 3. 5 3 | 2. 5 3 1 | 6 5 5 3 | 3 2 2 1 |  
歌 是 否 认 得 我 是 何

2 - | 2 - | 2 0 0 | 2̇ 1̇ 2̇ 5̇ | 3̇ 2̇ 1̇ |  
人, 左 手



6  $\overset{3}{5\ 3\ 5}$  | 3.  $\underline{5}$  3 |  $\dot{2}$   $\overset{2}{\dot{2}\ \dot{5}}$  |  $\overset{24}{\dot{3}}$   $\dot{2}$  | 6  $\overset{3}{5\ 3\ 5}$  |  
伸 天 摘 日 月， 左 手 伸 海 搅 得 底

3 2 | 2  $\overset{6}{\underline{6\ 6}}$  |  $\underline{2.}\ \underline{3}$   $\overset{5}{\underline{5\ 3}}$  | 6 - |  $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  
朝 天 搅 得 底 朝 天， 伸 向

$\dot{2}$  6. |  $\overset{24}{5}$   $\overset{5}{\underline{5\ 3}}$  | 2 - | 2 - |  $\underline{2\ 0\ 0}$  |  
空 中 捕 巨 龙 (呀)，

$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\overset{2}{\underline{2\ 5}}$  |  $\dot{3}$   $\overset{2}{\underline{2\ 2}}$  | 6  $\overset{6}{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 3 2 |  $\dot{2}$   $\overset{2}{\underline{2\ 5}}$  |  
伸 向 雪 山 将 狮 子 驯 服 的

$\dot{3}$   $\dot{2}$  | 6  $\overset{6}{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 3 2 |  $\dot{2}$   $\overset{2}{\underline{2\ 5}}$  |  $\overset{24}{\dot{3}}$   $\dot{2}$  |  
像 家 狗， 谁 能 与 我 拼 死 活，

6  $\overset{6}{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 3 2 | 6 2 | 0  $\overset{24}{6}$   $\overset{6}{\underline{6\ 7\ 6\ 7}}$  |  $\dot{2}$  - |  
我 乃 是 天 神 之 化 身。

$\dot{1}$   $\dot{2}$   $\overset{3}{\underline{3\ 2}}$  |  $\dot{2}$   $\overset{6}{\underline{6\ 1}}$  | 6  $\overset{5}{\underline{5\ 3\ 5}}$  |  $\overset{3}{\underline{3\ 2\ 2}}$  | 2 - |  $\underline{2\ 0\ 0}$  |  
伸 向 空 中 摘 日 月 (呀)，

$\dot{2}$   $\dot{1}$   $\overset{2}{\underline{2\ 5}}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  | 6  $\overset{5}{\underline{5\ 3\ 5}}$  |  $\overset{3}{\underline{3\ 5}}$  3 |  $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$  |  
伸 向 雪 山 将 狮 子 驯 服 的

$\overset{24}{\dot{3}}$   $\dot{2}$  | 6  $\overset{6}{\underline{6\ 5\ 3\ 5}}$  | 3 2 |  $\frac{3}{4}$  6  $\underline{2\ 2.}$  2 |  $\frac{2}{4}$   $\overset{5}{\underline{5\ 6}}$   $\overset{6}{\underline{6\ 2}}$  |  
像 家 狗， 谁 能 与 我 拼 死

$\dot{2}$  6  $\overset{si}{6}$  | 6 3  $\overset{3}{5}$  |  $\overset{3}{\underline{3\ 2}}$   $\underline{2\ 1}$  |  $\frac{3}{4}$  2 - - |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 0\ 0}$  ||  
活， 我 乃 是 天 神 文 化 身。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



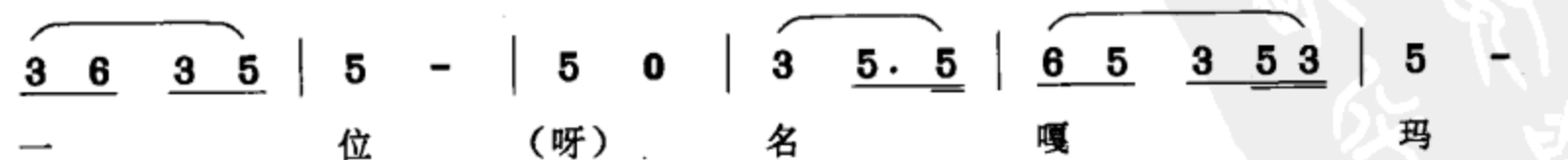
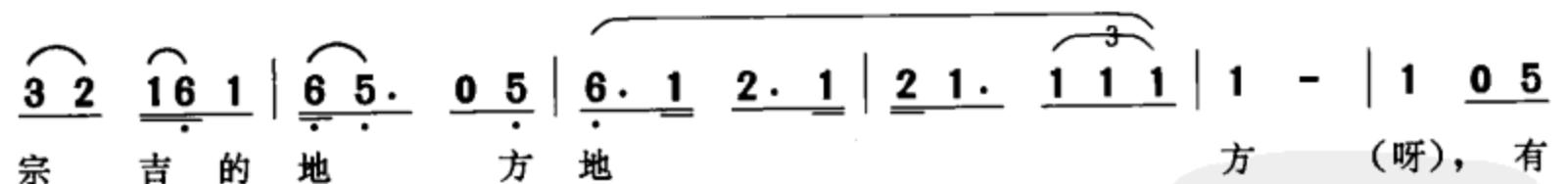
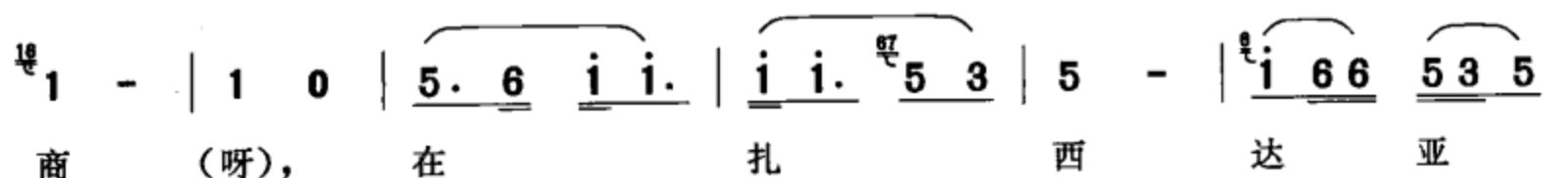
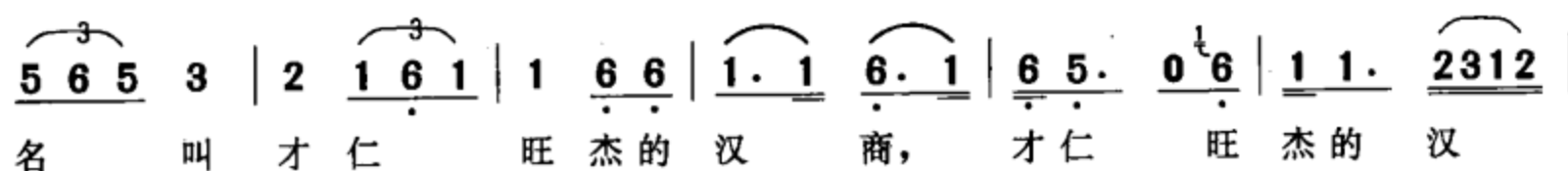
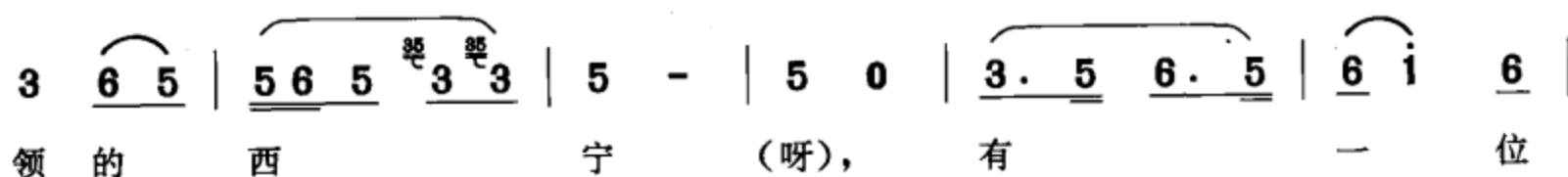
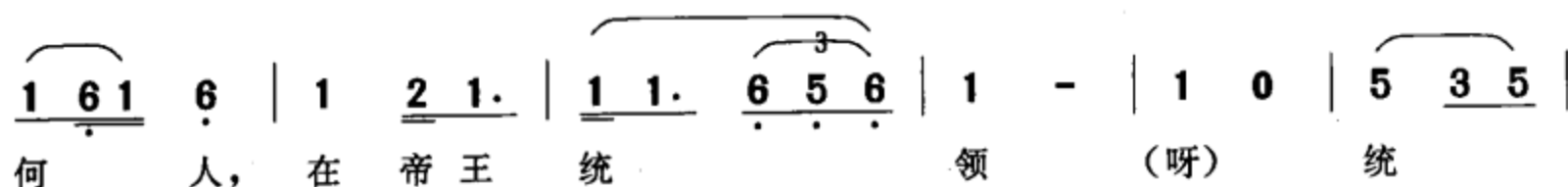
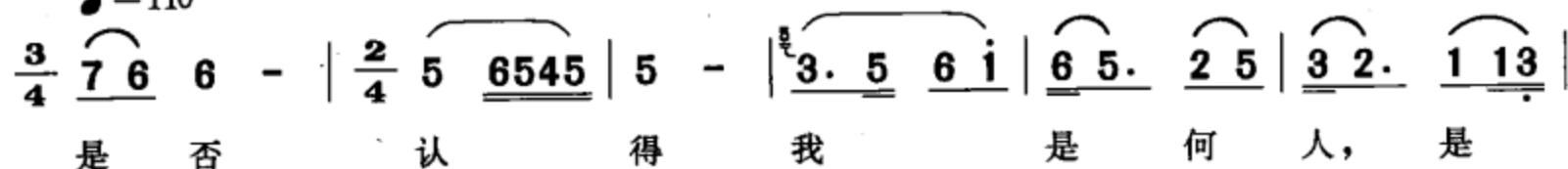
# 开路骡帮的领头

1 =  $\flat$ A

(选自《岭国形成史》嘎玛扎西唱段)

桑珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 110$





1 0 | 5 3 5 5 3 | 5 - | 5 0 0 | i. 6 i. 2 | i 6 i 5 |  
 (呀), 他 是 呀 商 人 的

5 5 5 | 5 - | 5 0 0 | i i 6 5 | 6 5 3 2 | 1 6. 0 6 |  
 商 人 的 好 帮 手 是

6 1 2 3 3 | 2 1 1 2 1 | 1 - | 1 0 0 | 5 3 5 5 | 5 - |  
 商 人 的 (呀) 好 帮

5 0 0 | 3 5 3 6. 5 | 6 5 3 5 | 5 - | i 6 i 6 5 5 | 3 2 <sup>18</sup> 1 |  
 手, 是 开 路

6 5 0 5 | 6. 1 2 3 1 | 2 1 1 | 1 - | 1 0 0 1 | 5. 5 3 5 |  
 骡 帮 的 是 (呀) 开

5 - | 5 0 3 | 5 6 i i i | 6 5 6 5 3 | 5 - | 6 i <sup>18</sup> 5 <sup>18</sup> 5 |  
 路 (呀) 骡 帮 的 领 头, 在 扎 西 达 亚

5 2 3 2 1 | 1 6 0 6 | 6. 1 2 3 1 | 2 1 <sup>18</sup> 1 | 1 - | 1 1. 5 |  
 宗 吉 的 地 方 有 一 位 名 叫 嘎 玛 扎

5 - | 5 0 0 2 | 4. 5 6 i 6 | 6 5 4 5 4 | 5 - | 6 6 6 i i |  
 西 的 (呀) 好 骡 夫, 他 是 商 人 的 好

6. 5 3 2 | 1 0 0 5 | 6. 1 2 3 1 | 2 1. 1 1 | 1 - | 1 0 ||  
 帮 手 是 开 路 骡 帮 的 领 头 (呀)。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

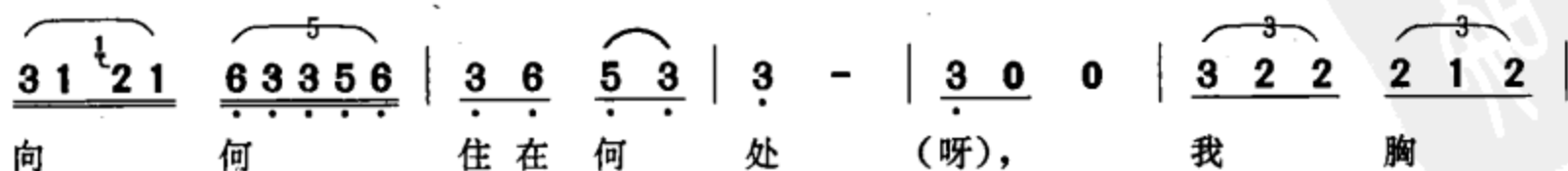
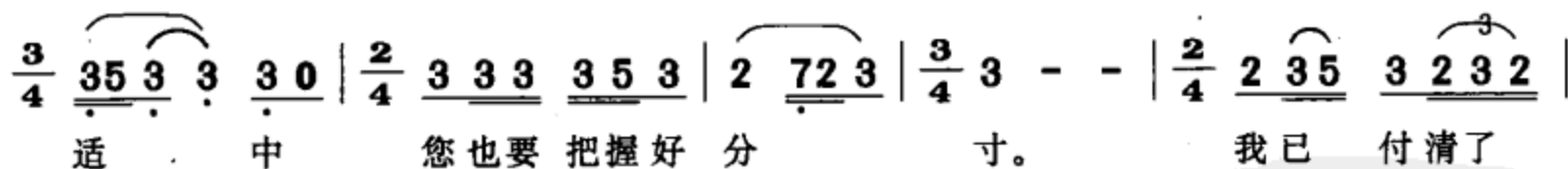
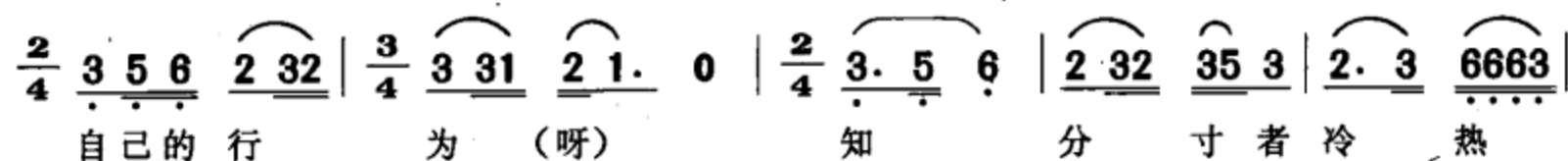
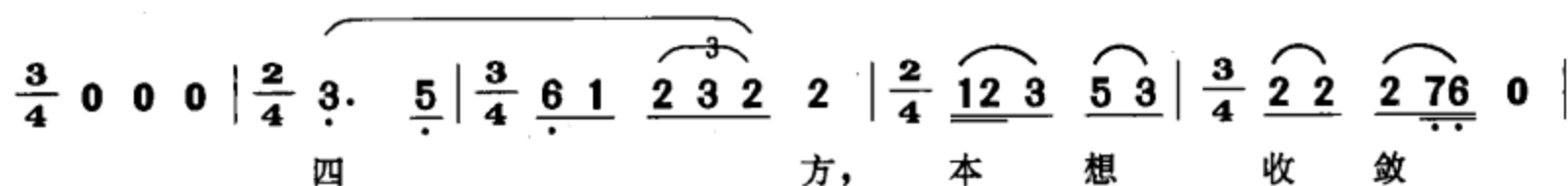
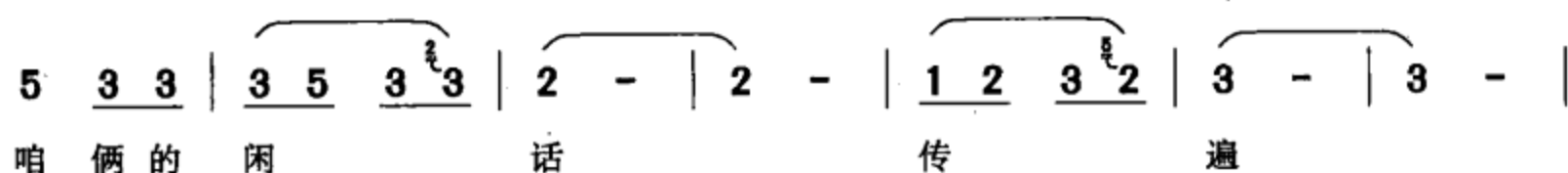
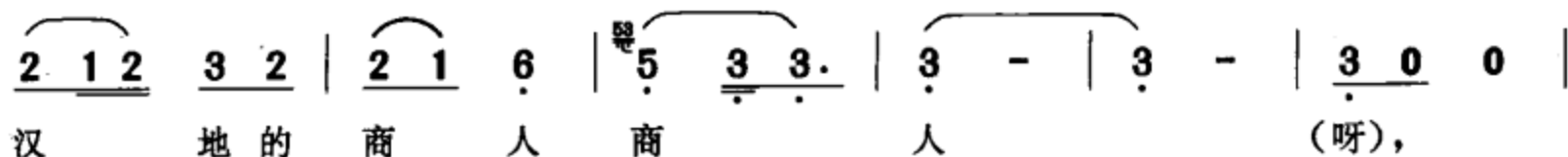
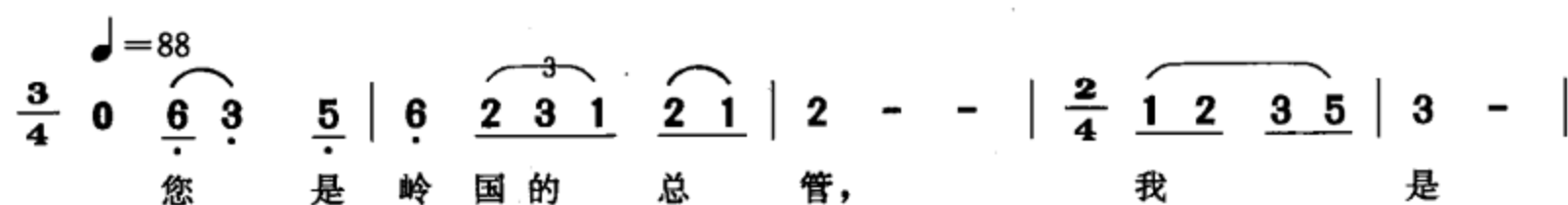


# 没有争端皆欢喜

1 =  $\flat$ A

(选自《岭国形成史》尼玛扎巴唱段)

桑珠演唱  
更堆培杰记谱





$\underline{3\ 5\ 6}\ \underline{3272}\ |\ \frac{3}{4}\ 3 - \overset{32}{2}\ 0\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{7.}\ \underline{2}\ \underline{5^{\#}65}\ |\ \underline{3223}\ \underline{2\ 27}\ |\ \underline{6.}\ \underline{2}\ \underline{7\ 0}\ |$   
 中 自 有 打 算 (呀)。 要 化 解 汉 岭

$\underline{3}\ \underline{6\ 72}\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{3}{3}\ \overset{3}{2}\ \overset{3}{2}\ \underline{6\ 717}\ \underline{6\ 0}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{5\ 67}\ \underline{7.}\ \underline{2}\ |\ 3 - |\ \frac{3}{4}\ 3\ \underline{3\ 0}\ 0\ |$   
 之 间 的 冲 突， 没 有 (呀)

$\frac{2}{4}\ \underline{5\ 3.}\ \overset{3}{2}\ \underline{7\ 2}\ |\ \underline{3^{\#}46}\ \underline{4\ 3}\ |\ 3\ \underline{356i}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{65\ 3}\ \underline{2772}\ \underline{7\ 0}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{7.}\ \underline{2}\ \underline{3272}\ |$   
 争 端 皆 欢 喜。 能 解 歌

$3 - |\ 3 - |\ 3\ \underline{6\ 7\ 2}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{3227}\ \overset{5}{\underline{65627}}\ \underline{6\ 5.}\ |\ \underline{3\ 66}\ \underline{7273}\ |\ \underline{3227}\ \underline{72\ 7}\ |$   
 义 是 甘 甜 的 蜂 蜜， 不 解 则 无 重

$\underline{6\ 7}\ \underline{7\ 6}\ |\ \underline{3\ 66}\ \underline{72\ 7}\ |\ \underline{6\ 72}\ \underline{3\ 32}\ |\ \frac{3}{4}\ 3 - - |\ \frac{2}{4}\ \underline{3\ 0}\ \underline{0\ 7}\ |\ \underline{2\ 72}\ \underline{2\ 72}\ |$   
 解 释 不 解 则 无 重 解 释 (呀)，我 将

$\frac{3}{4}\ 3\ \underline{55}\ \overset{2}{3}\ \overset{2}{3}\ 3\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 3}\ \underline{3212}\ |\ \overset{3}{\underline{2\ 7\ 2}}\ \overset{3}{\underline{2\ 7\ 2}}\ |\ \frac{3}{4}\ 3 - - |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 3}\ \underline{6\ 72}\ |$   
 去 何 方 住 何 处 我 胸

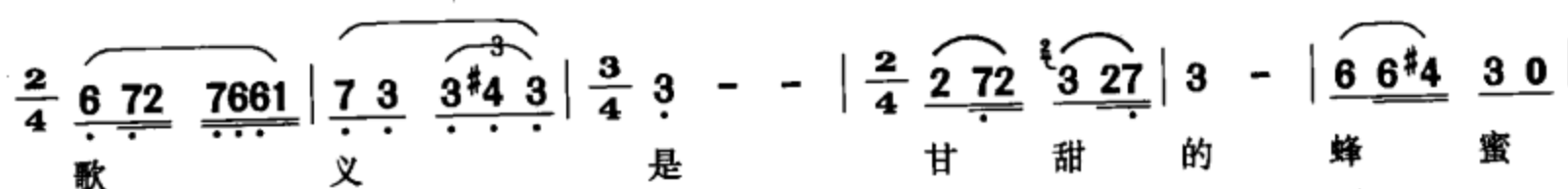
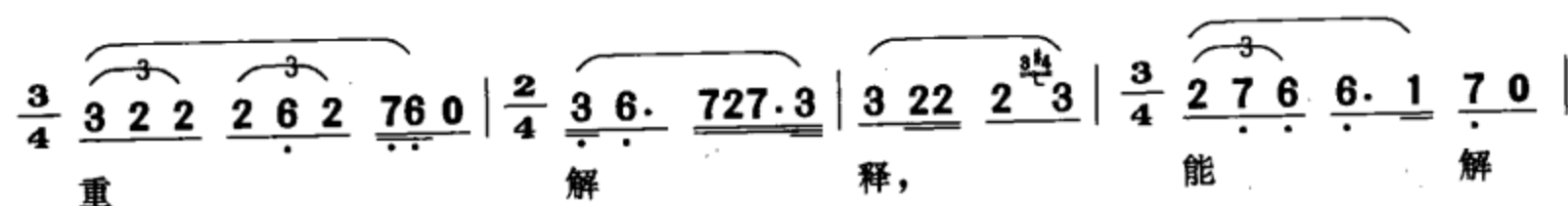
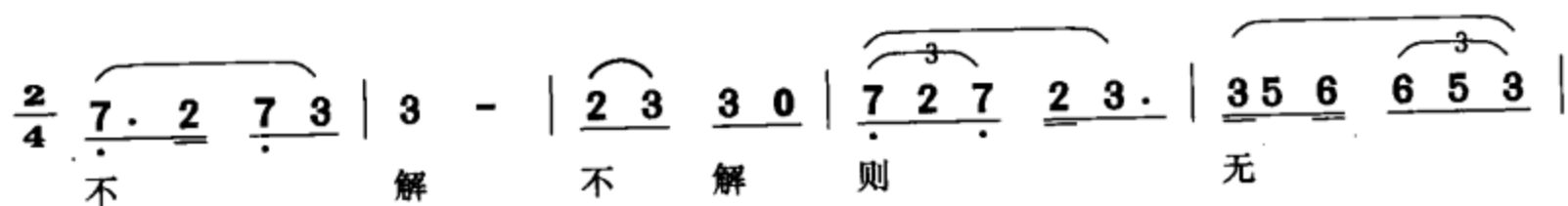
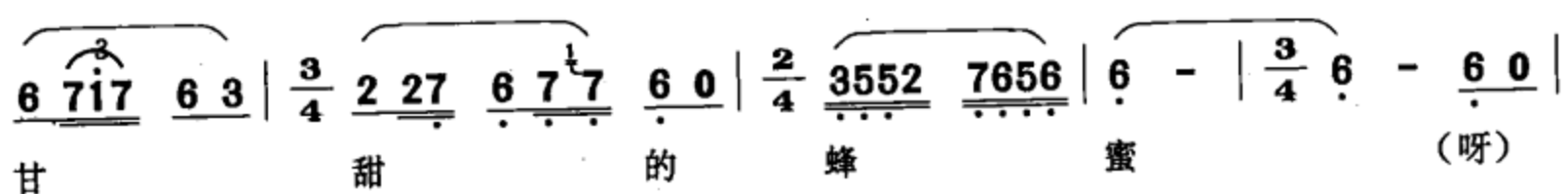
$\frac{3}{4}\ \underline{3227}\ \underline{7662}\ \underline{7\ 6.}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{36\ 2}\ \underline{76\ 6}\ |\ 6 - |\ 6 - |\ \underline{6\ 0}\ 0\ |\ \underline{32\ 7}\ \underline{2\ 3^{\#}4}\ |$   
 中 有 打 算 (呀)， 要 化

$\frac{3}{4}\ \overset{32}{3} - - |\ \underline{2.}\ 3\ \underline{3223}\ |\ \frac{3}{4}\ 3 - 0\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{6^{\#}43}\ \underline{3272}\ |\ 3 - |$   
 解 汉 岭 之 间 冲 突

$\underline{6\ 7}\ \underline{6\ 3}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{3272}\ \underline{7662}\ \underline{7\ 0}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{3\ 6}\ \overset{2}{\underline{6\ 7}}\ |\ 6 - |\ 6 - |\ \underline{6\ 0}\ 0\ |$   
 没 有 争 端 皆 欢 喜 (呀)，

$\frac{3}{4}\ \underline{5\ 3}\ \overset{3}{\underline{2\ 7\ 2}}\ \underline{73\ 4}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{3272}\ \underline{7232}\ |\ \frac{3}{4}\ 3 - 0\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2272}\ \underline{2272}\ |\ 3 - |$   
 能 解 歌 义 是





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

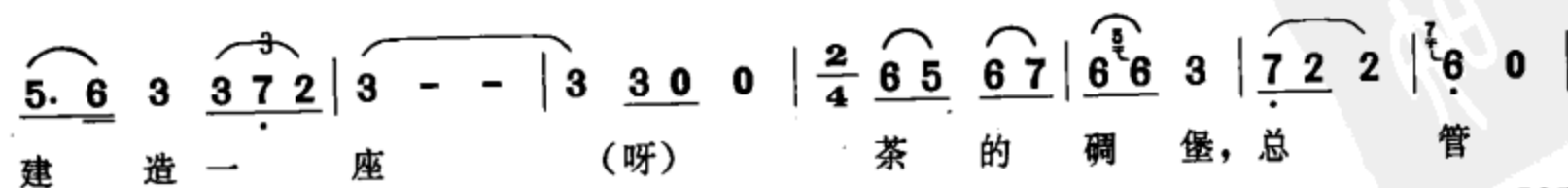
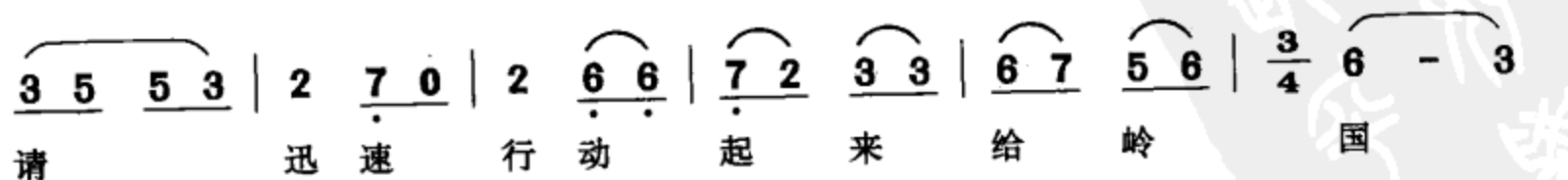
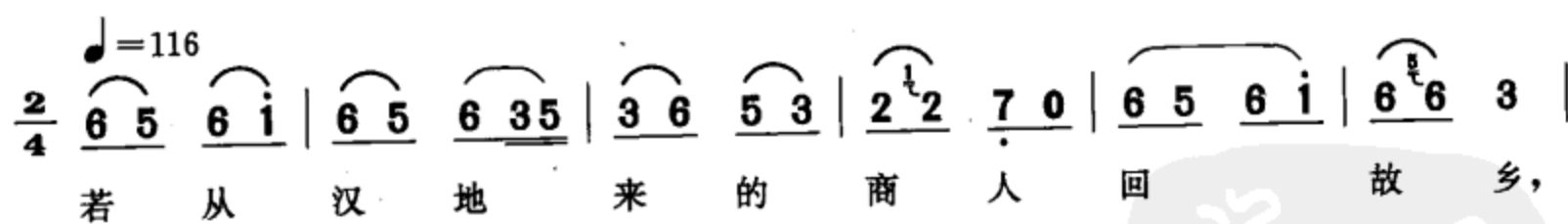
据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 英雄未灭绝

1 =  $\flat D$

(选自《岭国形成史》总管唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱





6 5 6 7 | 6 6 3 2 | 2 3 7 2 | 7 6 . 0 2 | 2 7 . 2 | 3 6 . 7 |  
我 向 你 保 证 总 管 我 向 你

6 5 . 5 | 6 - | 3 5 5 6 | 3 2 7 2 | 3 - | 3 - |  
保 证 绝 不 会

3 0 0 | 6 5 6 7 | 6 5 3 | 2 2 2 | 6 0 | 6 5 6 7 |  
(呀) 丢 失 你 的 骡

6 5 6 3 2 | 3 2 7 2 | 6 7 6 | 7 7 2 | 3 0 | 3 . 5 6 . 5 |  
马, 你 的 骡 马, 若

6 6 | 6 - | 3 5 0 . 2 | 3 2 7 2 | 3 - | 3 - |  
岭 国 (啊) 十 万 个 部 落

3 0 0 | 2 7 2 7 | 6 6 5 | 5 7 6 5 | 6 5 . 0 | 7 7 2 |  
(呀) 未 灭 亡, 未 灭 亡, 财

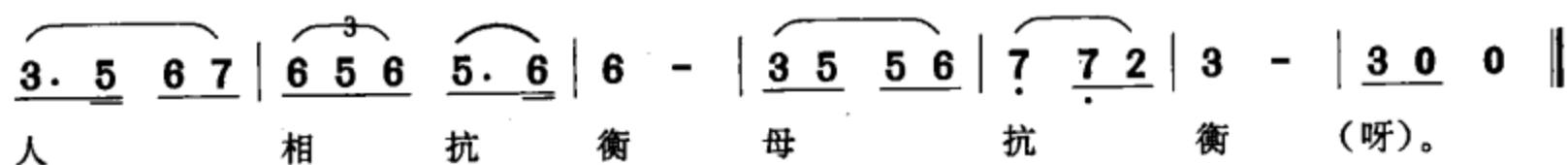
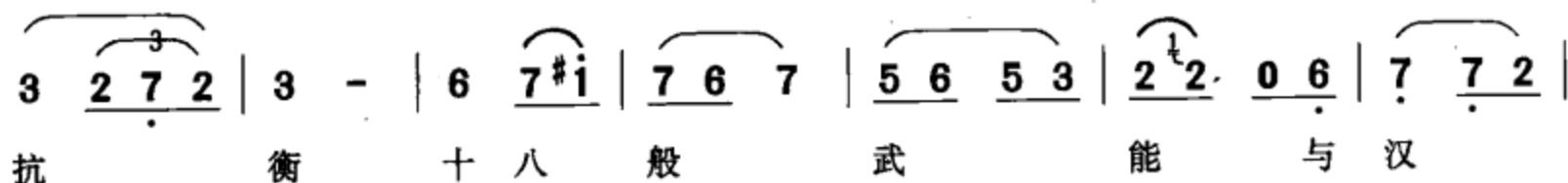
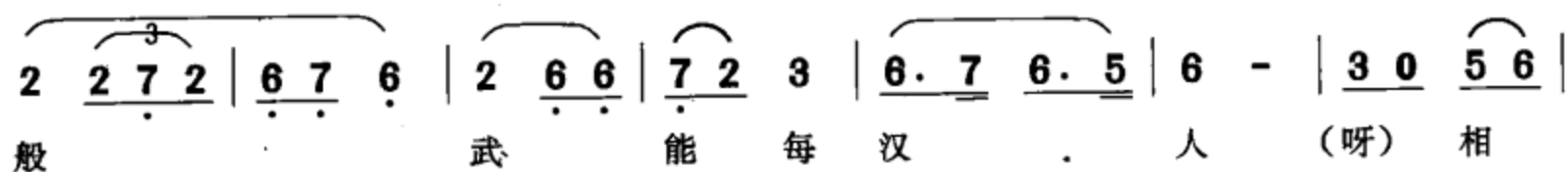
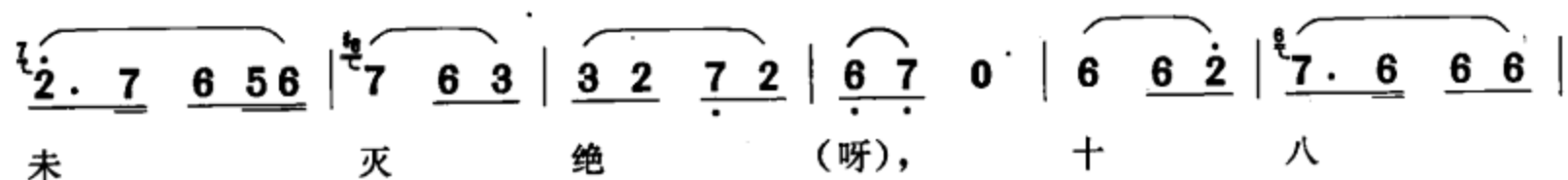
b6 6 b5 | b3 b5 b2 | b1 b2 6 | 2 2 7 | 3 . 5 6 7 | 6 6 6 6 |  
宝 能 与 相 媲 美,

6 - | 5 3 0 5 6 | 3 2 7 2 | 7 3 #4 | 3 - | 6 5 6 7 | 6 6 3 2 |  
财 宝 能 相 媲 美, 若 岭

3 2 7 2 | 6 7 6 | 2 7 6 | 7 2 3 | 6 . 7 6 5 | 6 - |  
国 父 辈 英 雄 (啊),

0 3 0 7 | 7 2 7 | 5 . 6 3 2 | 3 - | 3 - | 3 0 0 |  
岭 国 父 辈 英 雄 (呀)





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

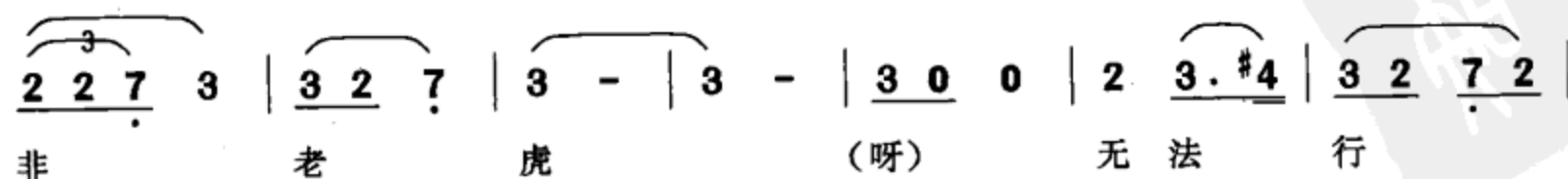
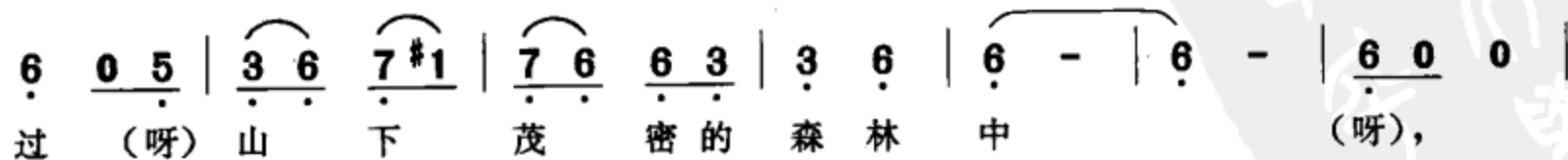
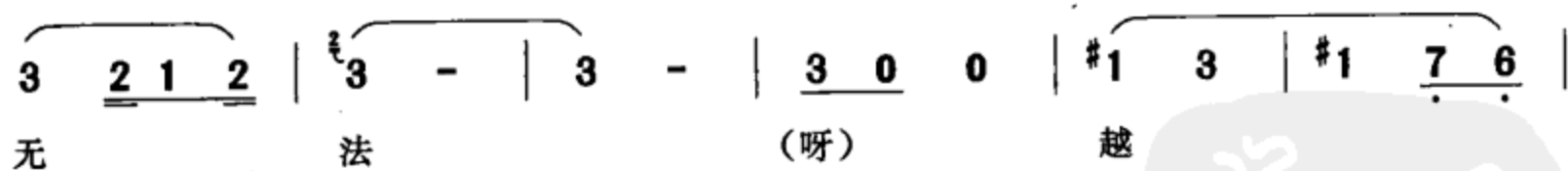
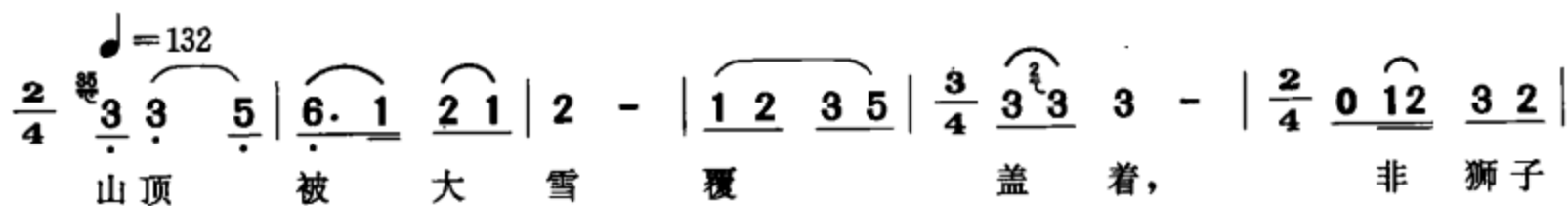
据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 立身的地方

1 =  $\flat A$

(选自《岭国形成史》达潘唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱





$\frac{3}{4}$  3 - - |  $\overset{3}{2\ 7\ 2}$  3  $\overset{2}{2\ 7}$  |  $\frac{2}{4}$  6  $\overset{3}{6\ 3\ \sharp 4\ 3}$  | 3 0 0 | 6  $\overset{3}{7\ 1\ 7}$  |  
走 神 圣 的 经 堂 里 经 堂

6 - | 6 - | 6 - | 6 0 0 |  $\overset{4}{5}\ 3.$   $\overset{4}{5}\ 5$  | 3 2  $\overset{3}{7\ 2}$  |  
里 (呀), 非 活 佛 无 法 居

3 - | 3 - | 3 0 0 | 2 3 2 | 3 2  $\overset{2}{7\ 2}$  | 3 - |  $\overset{4}{6\ \sharp 4.}$  4 |  
住 (呀), 严 密 的 修 行 洞 内 非 禅 师

3 2  $\overset{2}{2\ 7}$  | 6  $\overset{3}{7\ 6\ 7}$  |  $\overset{6}{6\ \sharp 4}$  0 2 |  $\overset{3}{3\ 6}$   $\overset{6}{6\ 3}$  |  $\overset{7}{7\ 6}$   $\overset{6}{6\ 6}$  | 6 - | 6 - |  
无 法 进 出, 彩 虹 映 出 的 碧 蓝 天 空

6 0 0 |  $\overset{2}{2\ 2\ 7}$   $\overset{3}{3\ \sharp 4}$  |  $\overset{3}{3.}\ 2\ 7\ 2$  | 3 - | 3 - | 3 0 0 |  
(呀), 未 曾 有 过 (呀),

$\overset{2}{2\ 7}$   $\overset{7}{7\ 2}$  |  $\overset{3}{7\ 3\ 2}$   $\overset{2}{2\ 2}$  | 3 - |  $\overset{3}{6\ \sharp 4\ 6\ 4}$  3 |  $\overset{3}{3\ 7}$   $\overset{2}{2\ 7}$  |  $\overset{7}{7\ 6}$   $\overset{6}{6\ 7}$  |  
雷 雹 出 现 的 时 刻, 法 官 开 庭 办 案 的

$\overset{6}{6\ \sharp 4}$  0 2 |  $\overset{3}{3\ 6}$   $\overset{6}{6\ 2}$  |  $\overset{7}{7\ 6}$   $\overset{6}{6\ 7}$  | 6 - | 6 - | 6 0 0 |  
时 候 未 曾 有 (呀),

$\overset{2}{2\ 7\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2}$  |  $\overset{3}{3\ 2}$   $\overset{7}{7\ 2}$  | 3 - | 3 - | 3 0 0 |  $\overset{2}{2\ 7\ 2}$  |  
窃 贼 耍 赖 (呀) 地

3 2  $\overset{7}{7\ 2}$  |  $\frac{3}{4}$  3 - - |  $\frac{2}{4}$   $\overset{2}{2\ 7\ 2}$  3 2 |  $\overset{2}{2\ \sharp 1}$   $\overset{7}{7\ 6}$  |  $\overset{6}{6.}\ \overset{\sharp}{5}\ \overset{\sharp}{4}\ 3$  |  
方 骏 马 奔

3 0 0 3 | 6  $\overset{3}{7\ \sharp 1\ 7}$  | 6 - | 6 - | 6 - | 6 0 0 |  
腾 的 比 赛 (呀),



2 2. 3. #4 | 3. 2 7 | 3 - | 3 - | 3 0 0 6 | 2 3 #4 |  
场 地 (呀) (啊) 设

3. 2 7 2 | 3/4 3 - - | 2/4 6 #4 6 4 3 | 3 2 7 2 | 7 0 0 |  
有 毛 驴

3 6 | 6 0 3 | 3 6 2 | 7 6 6 6 | 6 - | 6 - |  
立 身 的 地 方 地 方。

2 7 3. #4 | 3. 2 7 | 3 - | 3 0 | 3 0 0 |  
山 顶 被 大 雪 (呀)

2 3 #4 3 4 | 3 2 7 2 | 3. 6 | #4 3. | 3 2 7 |  
覆 盖 着, 非 狮

7 6. | 6 0 0 3 | 3 6 6 2 | 7 6 6 | 6 - | 6 - |  
子 (呀) (啊) 无 法 越 过

6 0 0 2 | 2 7 3. #4 | 3. 2 7 | 3 - | 3 - | 3 0 0 | 2 3 |  
(啊), 山 下 茂 密 的 森

3 2 7 2 | 3 - | 6 #4 3 | 3 2 7 1 7 | 7 6 6 | 6 0 0 2 |  
林 中, 非 老 虎 无 法 行 走 (呀), (啊)

3 5 5 2 | 7 6 | 6. 2 | 2 7 3 | 3 2 7 2 | 3 - |  
神 圣 的 经 堂 里 经 堂 里 非 活 佛

3 0 0 | 2 3 #4 | 3 2 7 2 | 3 - | 3 0 0 ||  
(呀) 非 活 佛 无 法 居 住。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



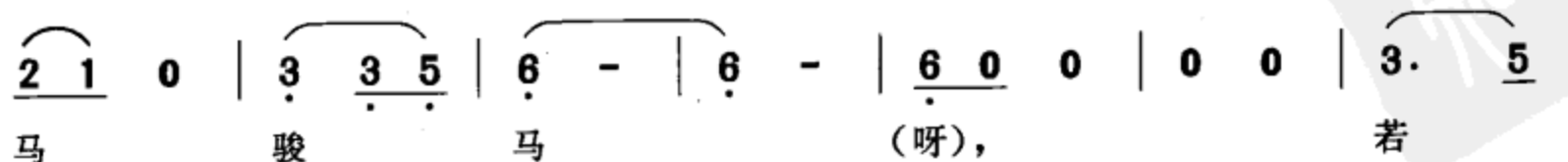
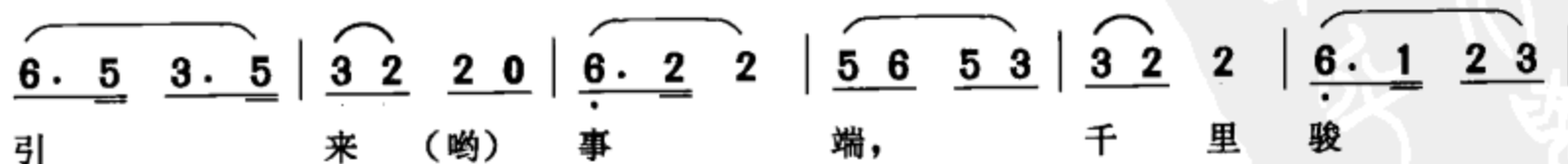
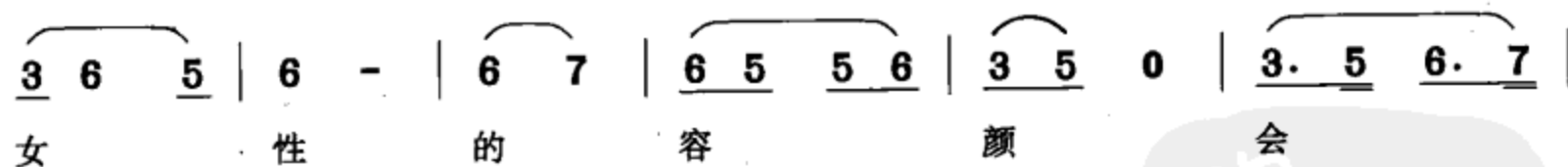
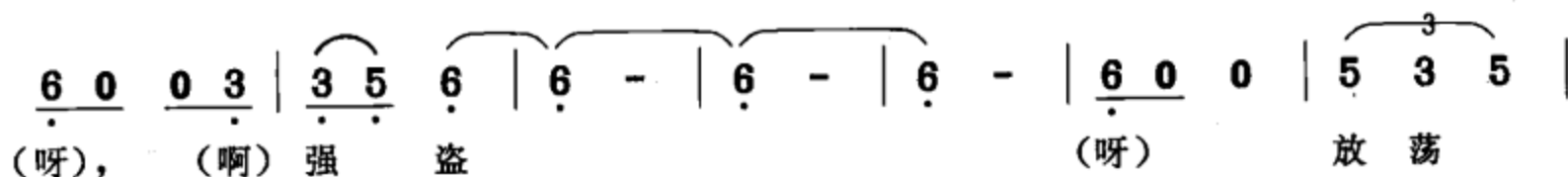
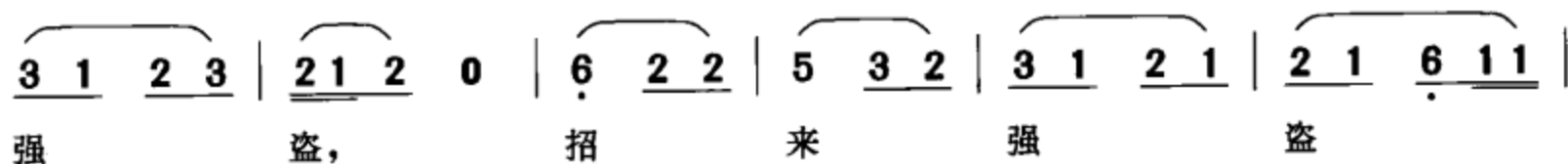
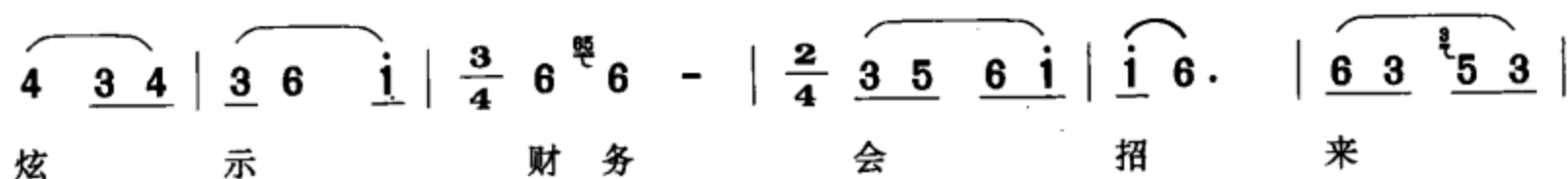
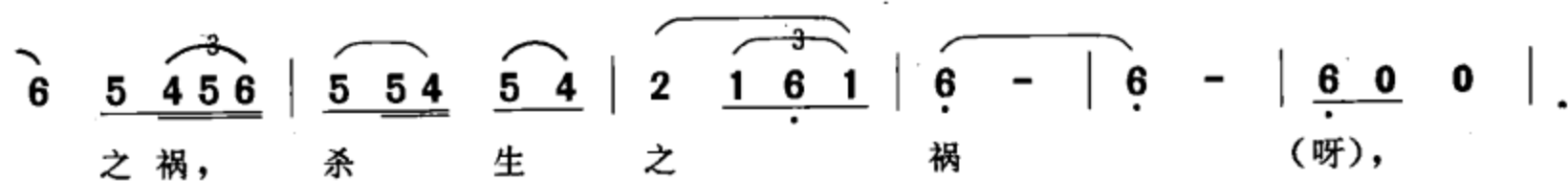
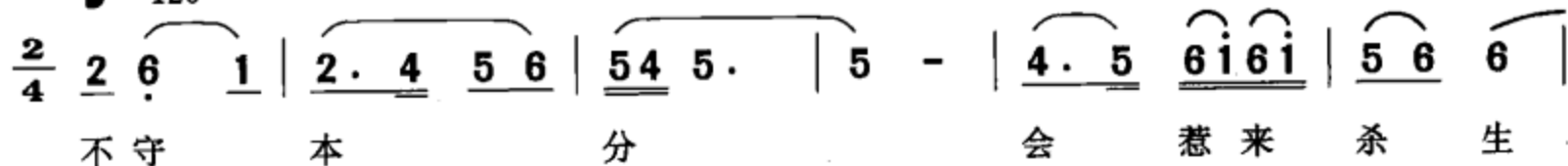
# 寻来盗马贼

1 =  $\flat$ E

(选自《岭国形成史》晁同唱段)

桑珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 126$





$\underline{3\ 6}\ \underline{7}\ |\ \underline{6\ -}\ |\ \underline{\frac{3}{4}\ 6}\ -\ 0\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{\dot{1}\ 7\ \dot{1}\ 7}\ |\ \underline{6\ 5\ 3\ 5.}\ |$   
 不 控 制 速 度

$\underline{3\ 5}\ \underline{3\ 5.}\ |\ \underline{5\ 3}\ \underline{2\ 2}\ |\ 3\ -\ |\ \frac{3}{4}\ 3\ -\ 0\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{3.}\ \underline{5}\ |$   
 速 度 就

$\underline{6\ \dot{1}\ \dot{1}\ 7}\ |\ \underline{6\ 3}\ \underline{5\ 6}\ |\ \underline{5\ 6}\ \underline{5\ 3}\ |\ \underline{3\ 2}\ \underline{7\ 0}\ |\ \underline{2\ 7\ 2}\ 3\ |$   
 会 寻 来 盗

$\underline{2\ \dot{1}\ 2\ 2}\ |\ \underline{7\ 0}\ 0\ |\ 6\ -\ |\ \underline{2\ 3}\ \underline{5\ 6}\ |\ \underline{6\ 5}\ \underline{3\ 5\ 3}\ |$   
 马 贼， 就 会 寻

$\underline{2\ 7}\ \underline{2\ 3}\ |\ \underline{2\ 7}\ \underline{0\ 5}\ |\ \underline{6\ 1}\ 2\ |\ \underline{1\ 6.}\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ |\ \underline{6\ 0}\ 0\ |$   
 来 盗 马 贼 (呀)，

$\underline{3\ 5\ 6}\ |\ \underline{3\ 5}\ \underline{3\ 6}\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ |\ \underline{2\ 7\ 6}\ |\ \underline{6\ 3}\ \underline{5\ 6}\ |$   
 从 外 地 来 的

$\underline{3\ 5}\ \underline{3\ 2}\ |\ \underline{3\ 0}\ \underline{0\ 2}\ |\ 3. \underline{5}\ |\ \frac{3}{4}\ 6\ -\ -\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{6\ \dot{1}\ 2\ \dot{1}}\ |\ \underline{6\ 3}\ \underline{5\ 5}\ |$   
 非 分 扎 营 者， 若 你 觉

$\underline{5\ 3}\ 0\ |\ \underline{2\ 3\ 5}\ |\ \underline{5\ 3\ 2}\ |\ \underline{2\ 6}\ 1\ |\ \underline{1\ 6}\ \underline{6}\ |$   
 得 我 所 言 有 理 的

$\underline{6\ -}\ |\ \underline{6\ -}\ |\ \underline{6\ 0}\ 0\ |\ \underline{3\ 5\ 6}\ |\ \underline{5\ 3}\ \underline{5}\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ |$   
 话 (呀)， 有 理 的 话，

$\underline{7\ 2}\ 7\ |\ \underline{6\ 5}\ 0\ |\ \underline{3\ 5\ 5}\ |\ \underline{5\ 3\ 2}\ |\ 3. \underline{5}\ |$   
 你 从 哪 里 来 就



6  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  | 6  $\dot{1}$  6 | 5 0 | 3 2 2 5 | 3 2 2 6 | 6  $\dot{1}$  2 |  
滚 到 哪 里 去，

1 6 | 6 5 | 6 - | 6 - | 6 0 0 | 3 5 6 |  
哪 里 去 (呀) 滚 到

5 5 3 5 | 6  $\dot{1}$   $\dot{1}$  | 6 - | 6 - | 6  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\sharp 6$  |  
哪 里 去， 千 里

$\sharp 6$  3 5 6 | 3 5 3 2 | 3 - | 3 - | 3 5 6 7 |  
骏 马 若 不

6 3 5 | 5 3 0 6 | 6 2 | 3 2 2 6 | 6 7 6 5 |  
控 制 速 度 就 会 寻 来 盗

6. 7 | 6 - | 6 - | 6 0 0 | 3 5 6 | 5 3 5 |  
马 贼 (呀)， 从 外

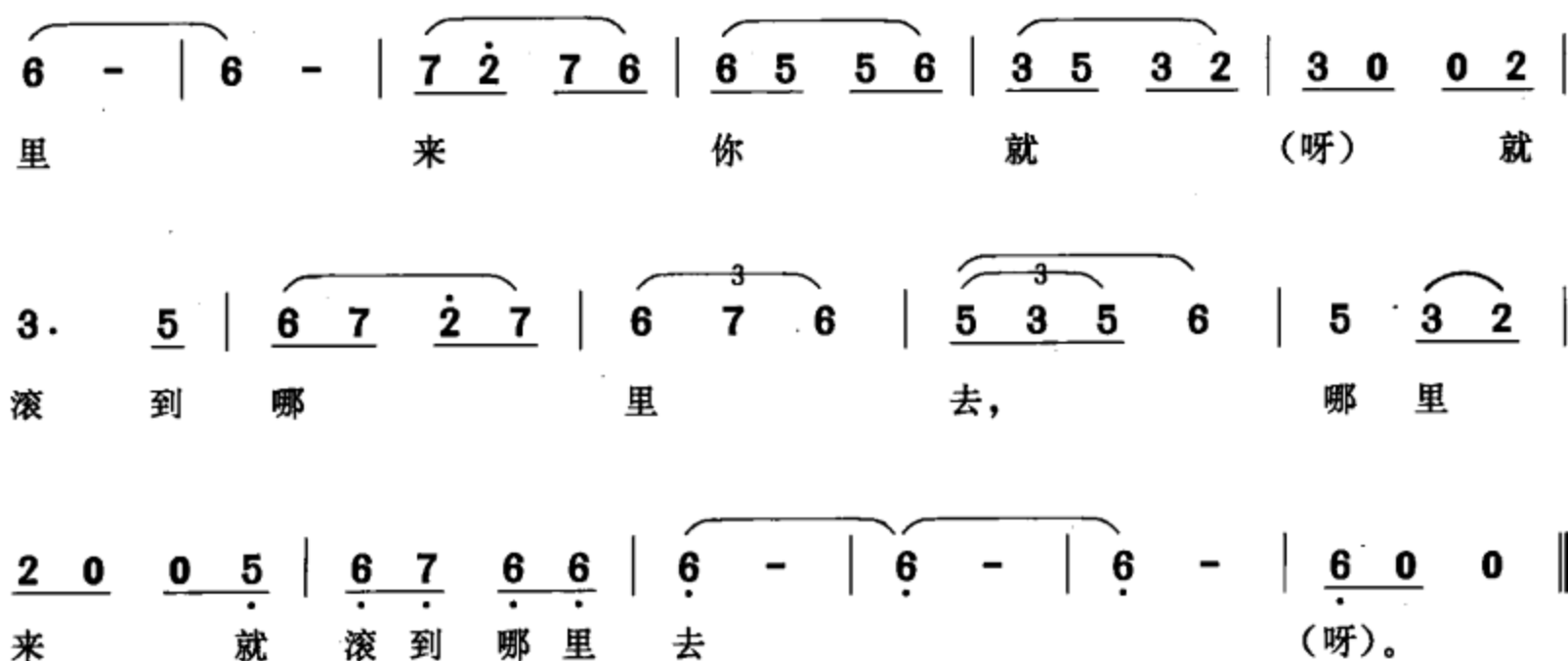
$\frac{3}{4}$  6 - - |  $\frac{2}{4}$  6  $\dot{1}$  7  $\dot{2}$  | 6 5 3 5 | 6 5 3 5 5 |  
地 来 的 非 分 扎

3 2 3 4 | 3 - | 3 - | 3 6 6 | 6 7 6 |  
营 者 若 你 觉 得

5 3 5 | 6 5 | 3 0 0 6 | 2 3 5 | 3 2 2 6 | 6 7 6 5 |  
我 所 言 有 道 理 的 话， 有 道 理 的

6 6. | 6 - | 6 - | 6 0 0 | 3 5 6 | 5 3 5 |  
话 (呀)， 你 从 哪





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

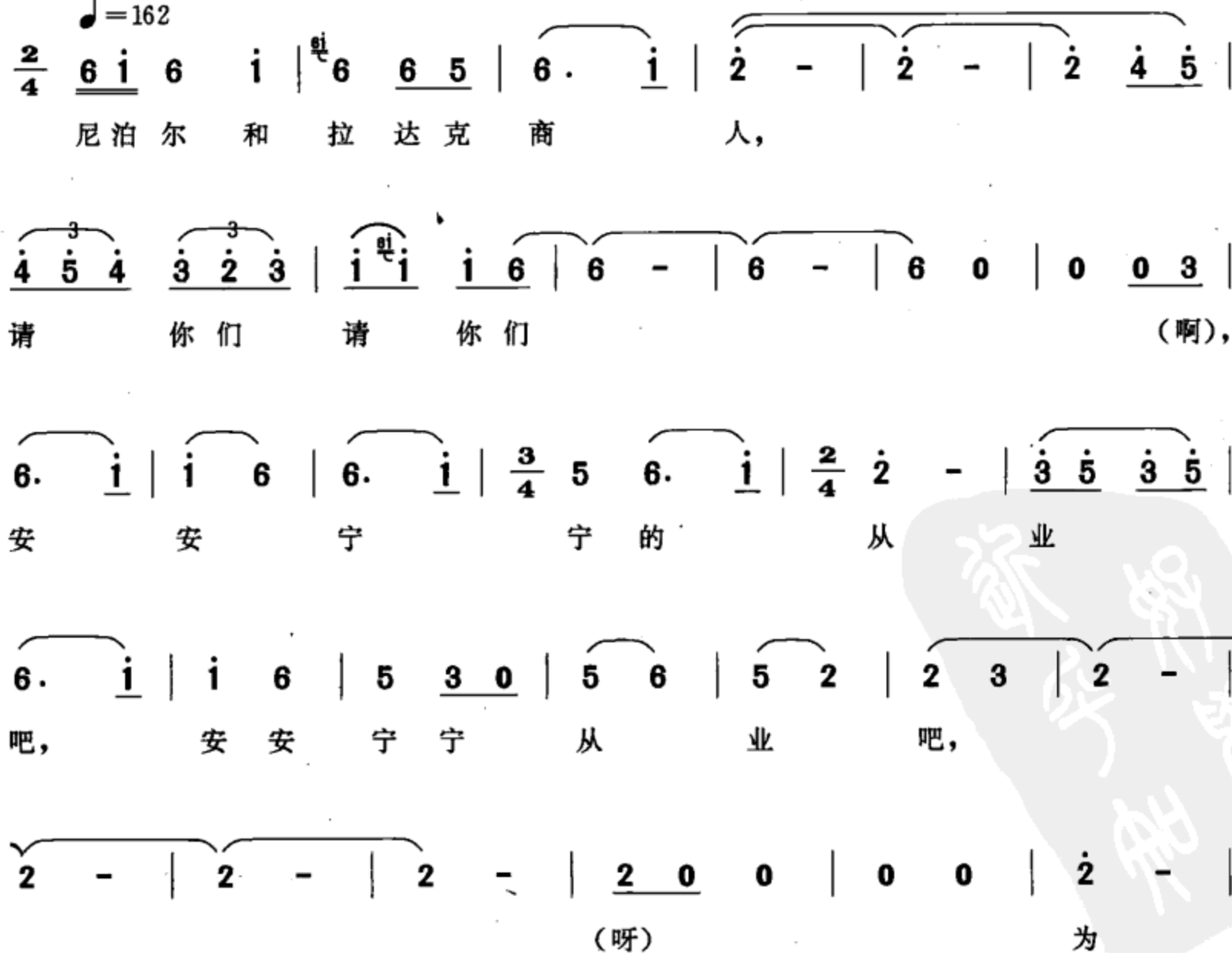
## 完 成 重 任

1 =  $\flat$ B

(选自《岭国形成史》杰瓦伦珠唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱

$\text{♩} = 162$





$\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$   $\underline{6 \dot{1}}$  |  $6 \dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \dot{2}}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |

营 业 像 阳 光 一 般 灿 烂

$\underline{6 \dot{1}}$  |  $\dot{2}$   $\overset{3}{\underline{6 \dot{1}}}$  |  $6$  - |  $6$  - |  $6$  0 |  $\underline{6 \ 6 \ 6}$  |

阳 光 一 般 灿 烂, 请 祈 祷

$\dot{1} \dot{2}$   $\overset{3}{\underline{\dot{3} \dot{5} \dot{3}}}$  |  $\dot{3} \dot{3}$   $\underline{\dot{5}}$  |  $\dot{3} \dot{2}$  |  $\underline{\dot{2} \dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$  |  $\overset{3}{\underline{6 \ \dot{1} \ 6}}$  |  $\overset{4}{5}$  0 |

三 十 三 界 的 天 神, 天 神

$\overset{3}{\underline{2 \ 3 \ 5}}$  |  $3 \ \underline{2 \ 1}$  |  $2$  - |  $2$  - |  $2$  - |  $2$  - | 0 0 |

天 神,

$\dot{1} \ \dot{1} \ 6$  |  $\dot{2}$   $\underline{\dot{3}}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |  $\dot{2}$  - |  $\overset{3}{\underline{5 \ \dot{3}}}$   $\underline{\dot{3} \ \dot{3}}$  |  $6 \ \underline{6 \ 6}$  |

丰 盛 的 祭 品 供 奉 至 尊 的

$\dot{1} \ \underline{6 \ \dot{1}}$  |  $\dot{1} \ \underline{6 \ 5}$  |  $6$  - |  $6$  - |  $6$  - |  $\frac{3}{4} 6$  - 0 |

天 神 天 神,

$\underline{\dot{5} \ \dot{5}}$   $\underline{\dot{3} \ \dot{2} \ \overset{2}{\dot{3}}}$  |  $\dot{2} \ \underline{\dot{1} \ 6 \ \dot{1} \ \dot{2}}$  |  $\frac{2}{4} 6$  - |  $\underline{5 \ 3 \ 3} \ 5$  |  $\overset{1}{3} \ 0$  | 0 0 |

响 午 要 为 岭 国 岭 国

$\dot{2}$  - |  $\underline{\dot{3} \ \dot{5} \ \dot{3}}$  |  $\underline{\dot{2} \ \dot{3}}$  |  $\frac{3}{4} \underline{\dot{2} \ \dot{1} \ 6 \ \dot{1}}$   $6$  |  $\underline{6 \ 3} \ \underline{5 \ 6}$  |  $\underline{5 \ 3 \ 5}$  |  $\underline{\dot{3} \ 5}$  0 0 |

建 造 碉 堡, 诸 商 人

$\frac{2}{4} \underline{3 \ 3} \ \underline{5}$  |  $\dot{1} \ \dot{2}$  |  $\dot{1} \ 6$  |  $5 \ \underline{5 \ 3}$  |  $5 \ 6$  |  $\underline{6 \ \dot{1}}$  |  $2$  - |

要 按 吩 咐 尽 全 力 尽

$\underline{3 \ 2}$  |  $\overset{1}{2} \ \underline{2}$  |  $2$  - |  $2$  - |  $2$  - |  $2 \ 0$  |  $\frac{3}{4} 0 \ 0 \ \dot{3}$  |

全 力,



$\frac{2}{4}$   $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |

若 九 年 未 完 成 这 重 任。

$\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |

尼 泊 尔 和 拉 达 克 商 人，

$\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |  $\frac{3}{4}$  0 0  $\dot{5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{6}$   $\dot{7}$  |

请 你 们 安

$\dot{6}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{6}$   $\dot{7}$   $\sharp\dot{1}$   $\dot{7}$  |

宁 安 宁 的 从 业

$\dot{6}$  0  $\dot{3}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |

吧， 为 营 业 像 阳 光

$\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |  $\frac{3}{4}$  0 0  $\dot{7}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |

(呀) 一 般 灿 烂，

$\dot{2}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |

请 祈 祷 三 十 三 界 的 天 神，

$\dot{6}$  - | 0  $\dot{5}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |

(啊) 丰 盛 的 祭 品 供

$\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$  - | 0 0 |  $\frac{3}{4}$  0  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  |

奉 至 尊 的 天 神， 响

$\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{5}$   $\dot{4}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |

午 要 为 岭 国 建 造 碉 堡，



2 - | 2 - | 0 0 | 2̣ 2̣. | 2̣ - | 2̣ - | 6. i |  
要 为 岭 国

3̣ 5̣ | 3̣ 3̣ | 2̣ - | 2̣ - | 6. i | 3̣ 3̣ | 3̣. 2̣ |  
建 造 碉 堡, 诸 商 人 要 按

ị ị | 6 - | 6 - | 6 - | 6 0 | 2̣ 2̣. | 3/4 3̣ 5̣ 3̣. 2̣ 3̣ |  
吩 咐, 要 尽 全 力,

2/4 2̣ ị 6 ị | ị ị 6 | 6 ị 6 5 | 5 6 | 3/4 3̣ 5̣ 3̣ 0 | 2/4 3̣ 3̣ 5̣ |  
若 九 年 未 完 成 这

ị 2̣ | 6 - | 5̣ 6 | 2̣ 2̣ 3̣ | 2̣ - | 2̣ - | 2̣ - |  
重 任, 完 成 这 重 任,

2 - | 2 0 | 2̣ 2̣. | 2̣ - | 2̣ - | 6 ị | 2̣ 3̣ 5̣ |  
显 示 显 示 出

3̣ 3̣ | ị 2̣. ị | 6 3̣ 5̣ | 6 - | 6 - | 6 - | 6 0 |  
对 岭 国 不 忠,

6 6. | ị 2̣ 3̣ 5̣ | 3̣ 3̣ | 2̣ ị 6 ị | 6 2̣ 7 | 6 7 6 | 5 3̣ 5̣ 6 |  
显 示 出 所 立 誓 言 被 唾

3̣ 5̣. | 3̣ 5̣ 3̣ | 0 0 | 2̣ 7̣ 2̣ | 5̣ 6 | 6 2̣ ị | 2̣ ị ị 2̣ ị |  
弃 唾 弃, 显 示 出 所 立 誓

6 3̣ 0 | 0 0 1 | 2 - | 3 2 | 2 - | 2 - | 2 0 ||  
言 誓 言 被 唾 弃。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

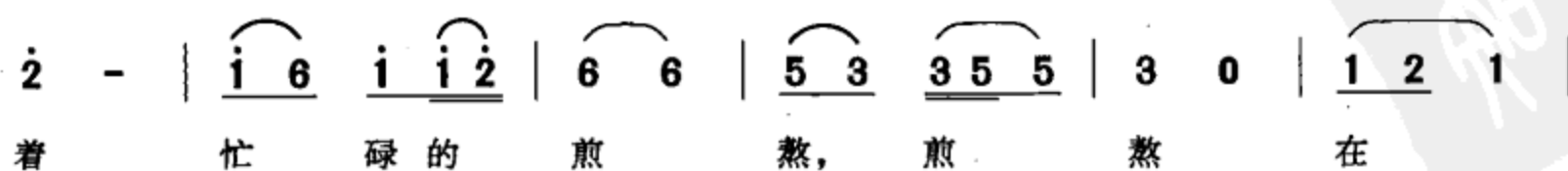
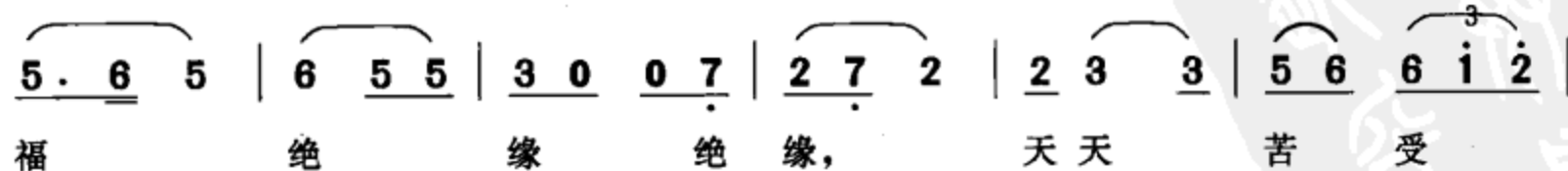
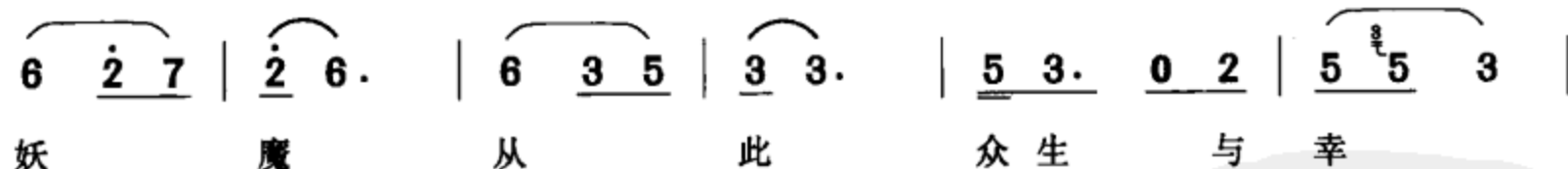
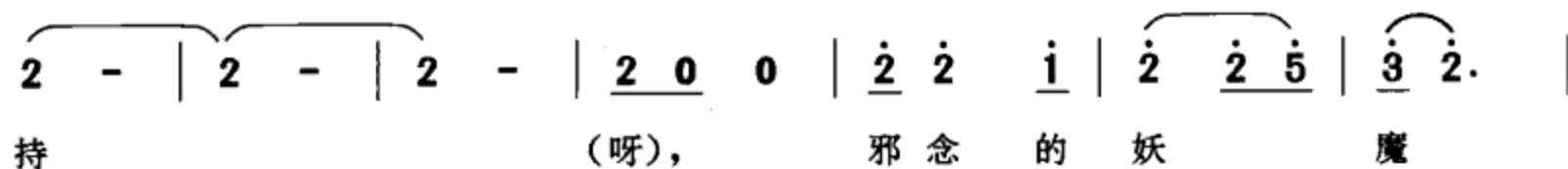
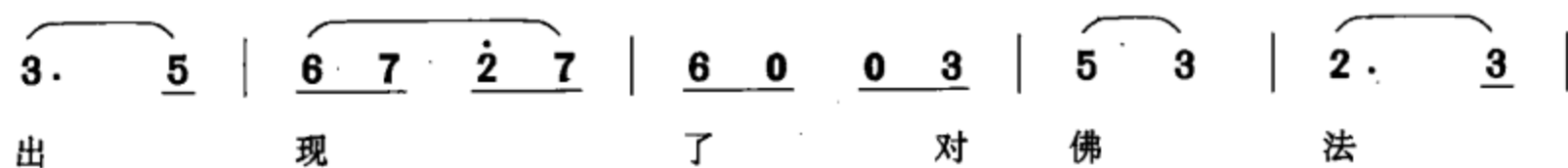
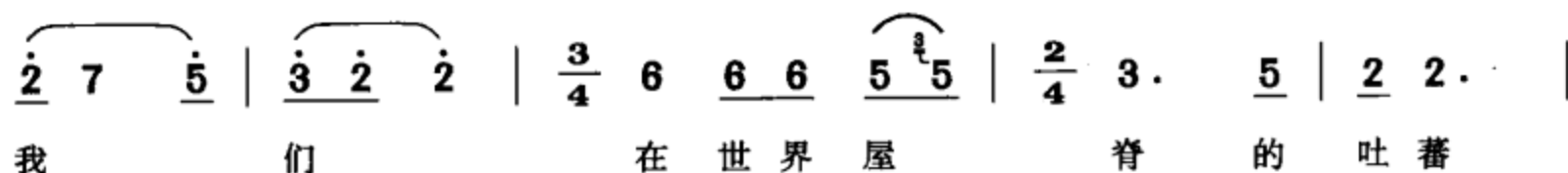
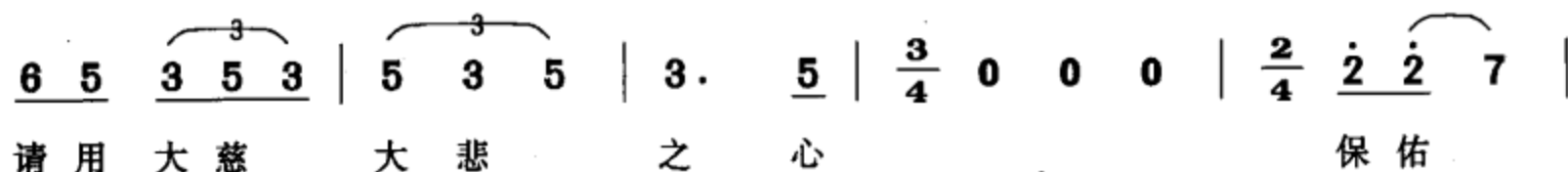
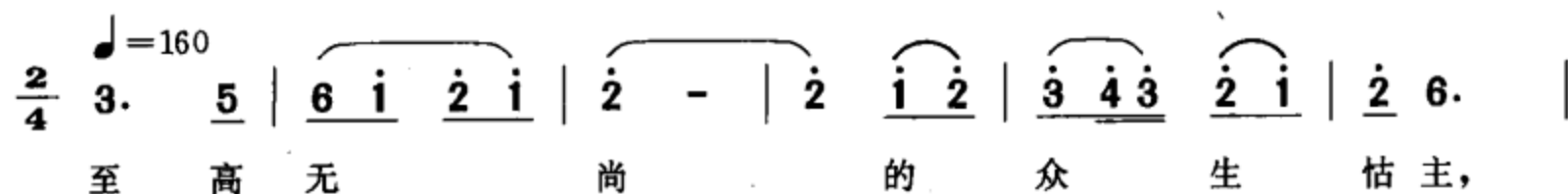


# 请诸佛转正轮

1 =  $\flat$ B

(选自《岭国形成史》马哈嘎热唱段)

桑珠演唱  
更堆培杰记谱





2. 5 3 3 | 2 2. | 2 - | 2 - | 2 0 | 2 2 i | 2. 5 |  
世 界 (呀) 屋 脊 的 吐

3 2 | 2 - | 2. #i i 7 | 2 2 i | 2 2 5 | 3 2. | 6 3 5 |  
蕃, 未 降 临 观

$\frac{3}{4}$  3 5 3 0 |  $\frac{2}{4}$  5 3. | 6. 2 | 2 2 | 2 2 6 | 6 5. |  
音 之 身 格 萨 尔 之 前,

3 5 3 | 2 7 2 | 3 0 | 6 6 6 | 2 3 2 i | 2 - |  
请 诸 佛 转 正

6 i 2 | i 6 5 | 3 - | 1 2 3 2 | 2 - | 2 - |  
法 轮 吧! 转 正 法 轮 吧!

2 0 | 2 2 7 | 2 7 7 | 2. 5 3 | 2 2 6 6 5 | 3 5 6 3 5 3 i |  
(呀) 至 高 无 尚 的 众 生 佑 主 请

6 6. | 2. 5 3 | 2 2 6 | 6 3 3 5 | 5 3 0 |  $\frac{3}{4}$  0 2 2 2 |  
用(呀) 大 慈 大 悲 之 心 保 佑

$\frac{2}{4}$  3 3 5 6 | 6 i i 2 2 | 6 6 3 5 6 | 5 6 3 3 | 2 1 2 |  $\frac{3}{4}$  0 0 0 |  
我 们 在 世 界 屋 脊 的

$\frac{2}{4}$  2 2 i | 2 3 5 | 3 2. 2 | 2 i i 2 | 3 3 5 | 2. 3 |  
吐 蕃 出 现 了 对 佛 持

2 2. | 2 6 2 | 7 6 6 |  $\frac{3}{4}$  6 5 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 5 3 | 6 3 3 |  
邪 见 的 妖 魔, 出 现 了 对 佛 邪 见 的



$\underline{3\ 2\ 7\ 2}$  |  $3\ 5$  |  $\underline{6\ 7\ 2\ 7}$  |  $\underline{2\ 2\ 6}$  |  $\overset{3}{6\ 3\ 5}$  |  $\underline{5\ 6\ 5}$  |  
 妖 魔, 从 此 我 们 与

$3\ 0$  |  $\underline{2\ 7\ 2}$  |  $\underline{2\ 3\ 3}$  |  $\underline{3\ 3\ 5}$  |  $\underline{6\ 7\ 2\ \sharp 1}$  |  $\underline{2\ 7\ 7\ 5}$  |  
 幸 福 绝 缘, 从 此

$\underline{3\ 2.}$  |  $\underline{6\ 7\ 1\ 7}$  |  $\underline{6\ 3\ 0}$  |  $\underline{0\ 2\ 3\ 2\ 7}$  |  $\underline{2\ 3\ 5\ 3}$  |  $\underline{2\ 7\ 2\ 2}$  |  
 与 幸 福 绝 缘。

$2\ -$  |  $2\ -$  |  $2\ 0$  |  $\underline{2\ 2.}\ 7$  |  $\underline{2\ 3\ 3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\ 2\ 6\ \underline{2\ 7}$  |  
 天 天 受 苦 着

$\frac{2}{4}\ \underline{2\ 6\ 2}$  |  $\underline{7\ 6\ 3}$  |  $\underline{6\ 3\ 5}$  |  $\underline{5\ 5\ 3}$  |  $3\ 0$  |  $\underline{2\ 1\ 2.}$  |  
 忙 碌 的 煎 熬, 忙 碌 的 煎

$\underline{2.}\ 3$  |  $\underline{3\ 3\ 5}$  |  $\underline{6\ 1\ 1\ 2}$  |  $\underline{2\ 1\ 2}$  |  $\underline{6.}\ 6$  |  $\underline{6\ 6\ 3\ 5}$  |  
 熬, 在 世 界 屋 脊 的

$3\ 0\ 1$  |  $\underline{2\ 2\ 1}$  |  $\underline{2\ 3\ 5}$  |  $3\ 2$  |  $2\ -$  |  $2\ -$  |  $2\ 0$  |  
 吐 蕃 吐 蕃,

$\underline{2\ 2\ 1}$  |  $\underline{2\ 3\ 5}$  |  $\underline{3\ 2.}$  |  $\underline{6\ 2\ 7}$  |  $\underline{6\ 3\ 5}$  |  $\underline{6\ 6\ 3}$  |  
 未 降 临 观 音 之 身

$\underline{5.}\ 6$  |  $\underline{5\ 5\ 6}$  |  $3\ 0$  |  $\underline{2\ 2\ 7}$  |  $\underline{2\ 3\ 5}$  |  $\underline{3\ 2.}$  |  
 格 萨 尔 之 前, 请 诸 佛

$\underline{6\ 2\ 7}$  |  $\underline{6\ 5.}$  |  $\underline{5\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 5\ 5}$  |  $3\ 0$  |  $\underline{3\ 3\ 6}$  |  $\underline{6\ 7\ 2}$  |  
 转 正 法 轮 吧! (呀) 在 世





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

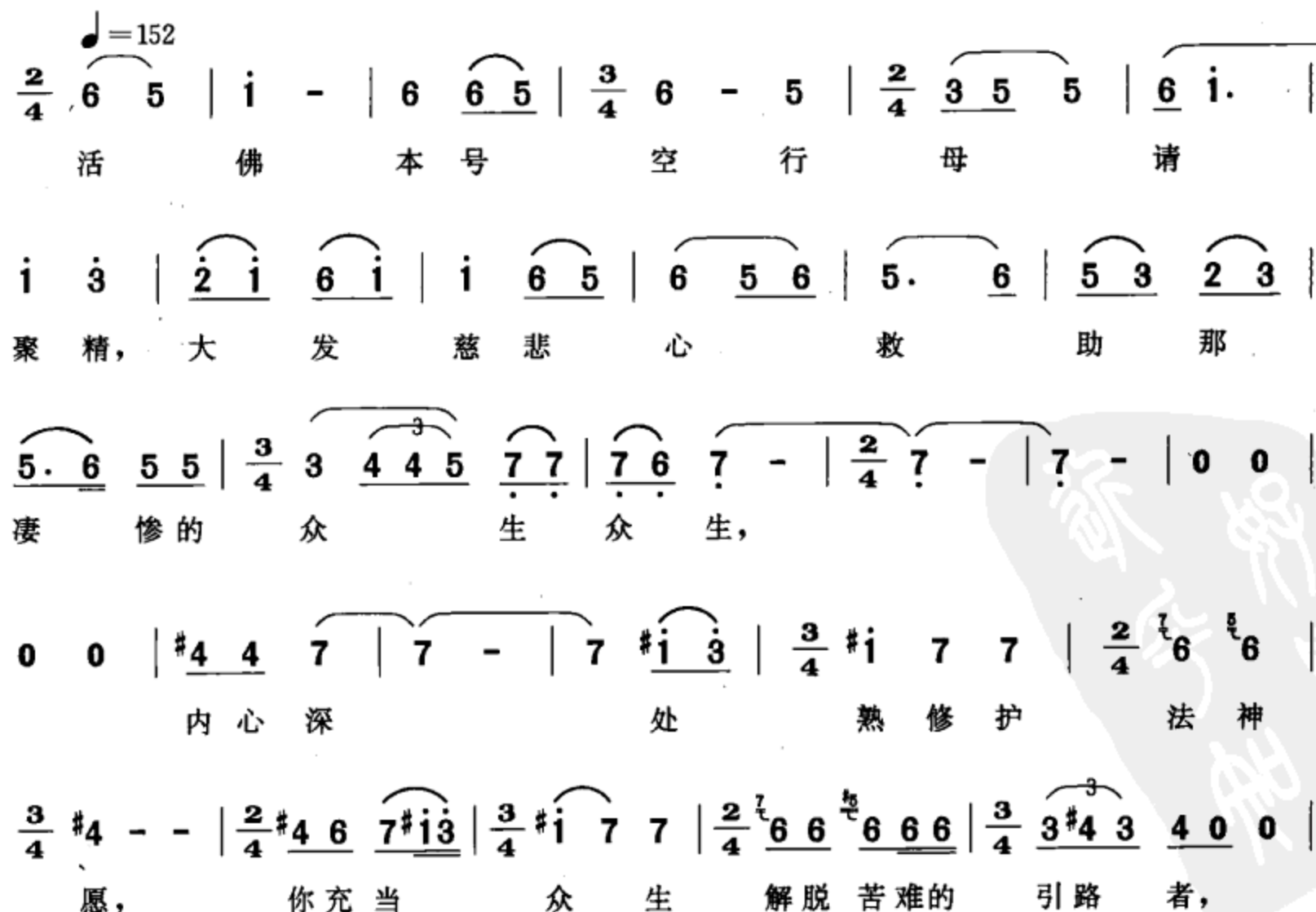
据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 愿比纳心早日实现

1 = D

(选自《岭国形成史》护法神唱段)

桑 珠演唱  
更 堆培杰记谱





7.  $\overset{3}{\#1\ 2\ \#4\ 6\ 4}$  |  $\frac{2}{4}$  7 7 |  $\frac{3}{4}$   $\#4\ \overset{3}{4\ 3\ 3}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ 7\ 7}\ \overset{3}{7\ 6}$  | 7. - |  
 要 为 实 现 众 生 大 业 所 做 的 祈 祷，

7. - | 7. - | 7. 0 |  $\#4\ 7$  | 7. - |  $\dot{3}\ \#1\ \dot{1}$  | 7.  $\underline{6}$  |  
 愿 神 仙 和 护 佑

$\#4\ \overset{3}{3\ \#1\ 3}$  |  $\#4$  - | 4 - | 4 - | 4 - | 0 0 |  $\frac{3}{4}$  7  $\overset{3}{\#1\ 3}\ \dot{1}\ 7$  |  
 降 临 此 地 时 刻 助 我

$\#1\ 7\ 6.\ 7\ 6.\ \#4$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6\ 7\ 6}$  |  $\overset{3}{6\ \#4}\ \overset{3}{6\ 4}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#4\ 3\ 4\ 6\ 0\ 7$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{3\ \#4}\ 6\ 7$  |  $\overset{4}{4}\ 3$  |  
 一 臂 之 力，要 为 众 生 大 业 携 手 努 力， 愿 比 纳 心

$3\ \#4.$  | 7.  $\overset{3}{7\ 6}$  | 7. - | 7. - | 7. - |  $\frac{3}{4}$  7. 0 0  $\underline{3}$  |  
 早 日 实 现。 (啊)

$\frac{2}{4}$   $\#4\ 7$  | 7. - |  $\dot{3}\ \#1\ \dot{1}$  |  $\overset{3}{7\ 6\ \#4}\ \overset{3}{6\ 6}$  |  $\#4\ 0$  | 7.  $\underline{6}$  |  
 活 佛 本 尊 空 行 母 空

$\overset{3}{6\ 7\ \#4\ 3}$  |  $\#4$  - | 4 - | 4 - | 4 - | 0 0 | 0 0 |  
 行 母，

$\#4.$   $\underline{6}$  |  $\overset{3}{7\ \#1\ 3}$  |  $\dot{1}\ 7\ \dot{1}$  |  $\overset{3}{7\ 3}$  |  $\frac{3}{4}$   $\#1\ 7\ 7$  |  $\overset{2}{6}\ \#4\ 6\ 4$  |  
 请 聚 精 大 发 慈 悲 心，

$\frac{2}{4}$   $\#4\ \#1\ \overset{3}{3\ 4}$  | 0 0 | 0 0 | 7.  $\underline{3}$  |  $\overset{3}{3\ \#4}\ 6$  |  $\overset{3}{\#5\ 6\ 5}\ \#4\ 4$  |  
 慈 悲 心， 救 助 那

$\frac{3}{4}$   $\#4\ 6\ 4\ 3\ \#1\ 3$  |  $\#4\ 3\ 3\ 0\ 7$  |  $\frac{2}{4}$   $\#1.\ 3\ \#4\ \#5\ 7$  |  $\overset{4}{\#5\ 4\ 3\ 3}$  |  $\#4\ 7$  | 7. - | 7. - |  
 凄 惨 的 众 生



7̣ 0 | 0 3 7̣ | 7 - | #4̣. 6 7̣#ị 3̣ | #ị ị 7̣#4̣ 6 | 6 7̣ #4̣ 3̣ |  
内 心 深 处 熟

#4̣ - | 4̣ - |  $\frac{3}{4}$  4̣ 0 0 3̣ |  $\frac{2}{4}$  4̣. 6 7̣#ị 3̣ị | #ị ị 7̣ ị 3̣ ị | 7̣ 7̣ 7̣#4̣ |  
修 (啊) 护 法 神

#4̣. 3̣ 3̣ 4̣ | 7̣ 7̣#5̣ |  $\frac{3}{4}$  #4̣ 4̣. 4̣ 3̣#1̣ | #1̣ 3̣ 1̣ 0 | 6̣ 7̣ #1̣ 3̣ #4̣ 6̣ |  
护 法 神 愿 您 充

6̣ 7̣ 6̣ #4̣ 3̣ 3̣ 3̣ | #4̣ 6̣ 7̣. 6̣ |  $\frac{2}{4}$  7̣ - | 7̣ - | 7̣ 0 | 7̣ - |  
当 众 生

#4̣. 6̣ 7̣#ị 3̣ | #ị 7̣#5̣ | #4̣ 4̣ 6̣ 6̣ 4̣ 6̣ | #4̣ 4̣. |  $\frac{3}{4}$  4̣ - 0 |  $\frac{2}{4}$  3̣ 3̣ #ị 7̣ ị |  
解 脱 苦 难 的 引

7̣ 3̣#ị ị ị 6̣ | 7̣ 6̣ 6̣ | 7̣ 7̣ 6̣ 6̣ |  $\frac{3}{4}$  #4̣ 4̣ 6̣ 7̣ 6̣ 4̣ 6̣ 7̣ |  $\frac{2}{4}$  7̣ #4̣ 4̣. |  
路 者, 要 为 实 现 众

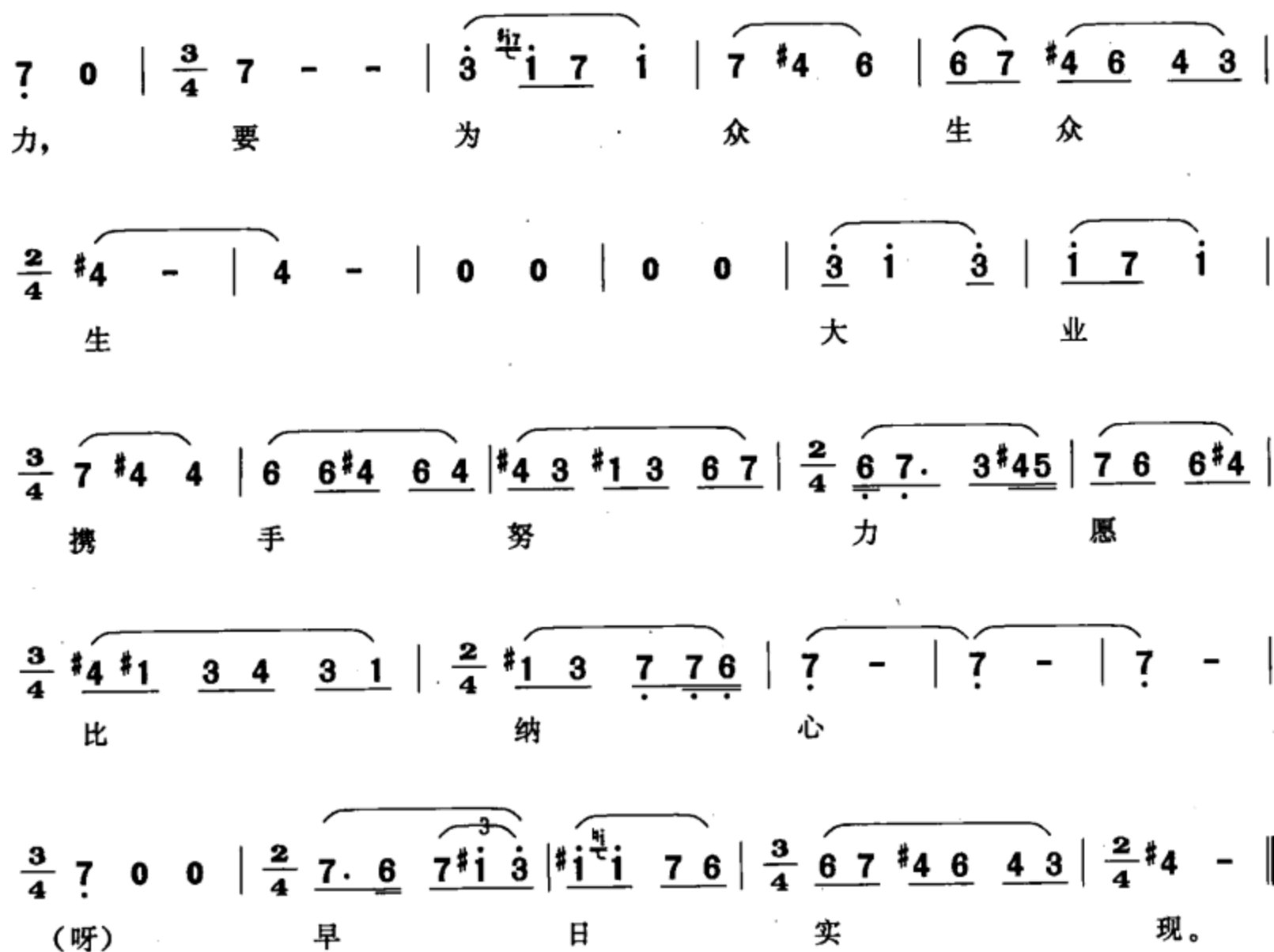
$\frac{3}{4}$  #4̣ 3̣#1̣ 3̣ 1̣ 0 |  $\frac{2}{4}$  #1̣ 3̣ #4̣ 6̣ 7̣ |  $\frac{3}{4}$  6̣ 4̣ 4̣ 4̣ 7̣. 6̣ |  $\frac{2}{4}$  7̣ - | 7̣ - | 7̣ 0 |  
生 所 作 的 祈 祷,

7̣ - | #4̣ 6̣ 7̣ #ị 3̣ | #ị 7̣ 7̣ | 6̣ 6̣#4̣ 3̣ | #4̣ - |  $\frac{3}{4}$  4̣ - 0 #1̣ |  
愿 神 仙 和 护 佑 (呀)

#4̣. 6̣ 7̣#ị 3̣ ị 7̣ ị | 7̣ 7̣#6̣ #4̣ 6̣ 6̣ 4̣ 4̣ 6̣ | 7̣ 6̣ 7̣ 6̣ 6̣ 6̣ 7̣ 6̣ 6̣ 4̣ | 7̣ 7̣ 7̣ 6̣ 6̣ 4̣ |  
降 临 此 地 时

#4̣ 4̣ #1̣ 3̣ 4̣ |  $\frac{2}{4}$  #1̣ 3̣ 1̣ 6̣ | 7̣ 7̣#1̣ 7̣ | 7̣ - | 7̣ - |  
刻 助 我 一 臂 之





(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。

## 如今佛教兴起

1 = D

(选自《岭国形成史》贡玛唱段)

桑 珠演唱  
更堆培杰记谱





$\frac{3}{4}$   $\dot{1}\dot{2}\dot{6}\dot{1}$   $\dot{6}\dot{6}\dot{3}\dot{5}$   $\dot{6}\dot{1}\dot{1}\dot{5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |  $0\ 0$  |  $0\ 0$  |  $0\ 0$  |  
有 白 发 苍 苍

$\dot{6}$   $\dot{1}\dot{2}\dot{5}\dot{4}$  |  $\dot{4}\dot{1}\dot{2}\dot{1}$   $\dot{2}\ \dot{1}\dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}\ \dot{1}\dot{1}$   $\dot{6}\ \dot{5}\dot{4}$   $4\ 0$  |  $\dot{2}\ \dot{1}\dot{2}$   $\dot{5}\dot{6}\ \dot{5}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}\ \dot{5}\ \dot{6}$   $\dot{6}\ \dot{4}\ \dot{5}$   $\dot{5}\ \dot{4}$  |  
佛 教 徒, 佛 教 徒 也 有 童 年

$\frac{2}{4}$   $\dot{4}\ \dot{1}\ \dot{2}$   $\dot{2}\ \dot{2}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{1}\ \dot{6}$   $\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{4}$   $\dot{2}\ \dot{2}\ \dot{1}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}\ 0\ 0$  |  
娴 熟 武 器 武 器 (呀),

$\dot{1}\ \dot{1}\dot{2}$   $\dot{6}\ \dot{6}\dot{5}$  |  $\dot{6}\ \dot{1}\ \dot{2}\dot{3}$  |  $\dot{2}\ \dot{1}$   $\dot{6}\ \dot{6}\dot{5}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |  $\frac{3}{4}$   $\dot{6}\ 0\ 0$  |  
娴 熟 武 器,

$\frac{2}{4}$   $\dot{6}$   $\dot{1}\dot{2}\ \dot{4}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{3}\ \dot{2}\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{4}\ \dot{5}\ \dot{4}$  |  $\dot{5}\dot{6}\ \dot{5}$   $\dot{5}\dot{4}\dot{2}\ \dot{4}$   $\dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}\ \dot{1}$   $\dot{2}\dot{4}\dot{5}\dot{6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{5}\ \dot{2}\ \dot{4}$   $\dot{5}\ \dot{2}$   $\dot{2}\ \dot{0}\dot{6}$  |  
善 恶 之 心 像 五 指 一 样 一 样

$\dot{6}\dot{1}\ \dot{2}$   $\dot{2}$  - |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}\ 0$  |  $\dot{6}$   $\dot{2}\ \dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}\ \dot{6}\dot{1}$   $\dot{6}\ \dot{4}\dot{5}$   $\dot{1}\ \dot{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  - |  $0\ 0$  |  
各 异 (呀), 如 今 如 今

$\frac{3}{4}$   $\dot{6}$   $\dot{2}\ \dot{4}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}$   $\dot{6}\ \dot{1}$   $\dot{6}\dot{5}\ \dot{6}$  |  $\dot{4}\dot{5}\ \dot{4}$   $\dot{6}\ \dot{5}$   $\dot{6}\ \dot{5}\dot{5}$  |  $\dot{4}\ \dot{2}$   $\dot{4}\ \dot{5}\dot{6}$   $\dot{5}\ \dot{4}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{2}\dot{4}\dot{2}\ \dot{1}$  |  
佛 教 正 兴 起, 如

$\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}\ 0$  |  $\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}$  |  $\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{6}\dot{5}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{6}\ \dot{1}$   $\dot{2}$  - |  
今 (呀 啦) 佛 教 兴 起

$\frac{2}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}\ \dot{6}\ \dot{1}$  |  $\dot{1}\ \dot{6}$   $\dot{6}\ \dot{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\dot{6}\ \dot{6}\dot{5}$   $\dot{6}\ \dot{1}$   $\dot{6}\ \dot{4}\dot{5}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{6}$  - |  $\dot{6}\ 0$  |  
(呀)。 如 今 佛 教 兴 起。

$\dot{4}\ \dot{6}$   $\dot{1}\dot{2}\dot{4}\dot{5}$   $\dot{4}\ \dot{2}$  |  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}\ \dot{1}\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}\ \dot{5}\dot{4}$   $\dot{5}\ \dot{6}$  |  $\dot{1}\ \dot{2}$   $\dot{4}\dot{5}\dot{6}\dot{1}$  |  $\dot{6}\dot{5}\ \dot{6}$   $\dot{4}\dot{5}\ 0$  |  
诸 位 是 真 神 的 化 身



$\overset{3}{2\ 6\ 1}\ 2\ |\ 2\ -\ |\ \frac{3}{4}\ 2\ -\ 2\ 0\ |\ \frac{2}{4}\ 6\ \dot{1}\ \dot{1}\ |\ \frac{3}{4}\ \dot{2}\ \dot{1}\ 6\ 4\ 5\ 6\ |\ \frac{2}{4}\ 6\ -\ |$   
 化 身 (呀), 前 世 是 天 界

$\dot{2}\ \overset{4}{3}\ |\ \dot{2}\ 6\ \dot{1}\ 0\ |\ 6\ \dot{1}\ 6\ \dot{1}\ 6\ 4\ 5\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ |\ 0\ 0\ |$   
 的 神 仙 神 仙,

$5\ 4\ 5\ 6\ \dot{1}\ |\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ 6\ 5\ |\ \frac{3}{4}\ 5\ 6\ 5\ 5\ 4\ 5\ |\ \frac{2}{4}\ 2\ 2\ 4\ 5\ 6\ \dot{1}\ |\ 6\ 5\ 5\ 3\ 2\ 2\ |$   
 今 降 生 岭 国 有 白 发 苍 苍

$2\ 3\ 5\ 3\ 2\ 2\ |\ 2\ -\ |\ 2\ -\ |\ 2\ 0\ 0\ |\ 6\ 6\ .\ \dot{2}\ .\ 4\ |\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{2}\ \dot{2}\ |$   
 的 佛 教 徒 (呀), 也 有 童 年

$\dot{2}\ -\ |\ \dot{1}\ .\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ |\ \overset{3}{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}}\ \overset{3}{6\ 4\ 5}\ |\ 6\ -\ |\ 6\ 0\ 4\ |\ 6\ 6\ .\ \dot{2}\ 4\ 5\ |$   
 娴 熟 武 器 技 能 的

$4\ 2\ 2\ \dot{1}\ \dot{1}\ .\ |\ \frac{3}{4}\ 6\ 4\ 5\ 4\ 5\ 4\ 0\ 1\ |\ \frac{2}{4}\ \dot{2}\ 4\ 5\ 6\ \dot{1}\ |\ 6\ 5\ 4\ 5\ 3\ 2\ |\ 2\ 4\ 4\ 4\ 2\ 1\ 2\ |$   
 小 孩 小 孩 善 恶 之

$2\ -\ |\ 2\ -\ |\ 2\ 0\ |\ \dot{1}\ \dot{1}\ .\ 6\ \dot{1}\ |\ \dot{2}\ .\ \dot{5}\ |\ \dot{3}\ .\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}\ 6\ |$   
 必 (呀), 像 五 指 一 样

$\dot{1}\ 6\ 5\ 6\ 5\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ |\ 5\ 4\ 5\ 6\ \dot{1}\ \dot{2}\ |\ \overset{4}{6}\ 5\ 5\ |\ \frac{3}{4}\ 6\ 7\ 6\ 2\ 1\ 2\ |$   
 五 指 一 样 各 样 异, 如 今

$\frac{2}{4}\ 5\ 6\ 5\ 6\ 0\ |\ 6\ 7\ 6\ 5\ 4\ 5\ |\ \frac{3}{4}\ 5\ 5\ 6\ 7\ 6\ 7\ 2\ 2\ 1\ |\ \frac{2}{4}\ 2\ -\ |\ 2\ 0\ |\ 2\ 0\ |$   
 如 今 佛 教 正 兴 起 (呀),

$\frac{3}{4}\ 6\ 6\ \dot{1}\ \dot{2}\ .\ \dot{2}\ |\ \frac{2}{4}\ \dot{1}\ .\ \dot{2}\ \dot{1}\ \dot{1}\ |\ \overset{3}{\dot{1}\ \dot{2}\ \dot{1}}\ 6\ 4\ 5\ |\ 6\ -\ |\ 6\ -\ ||$   
 如 今 佛 教 正 兴 起。

(卓玛央宗译词 格桑卓嘎译配)

据2000年4月白曲于拉萨的采风录音记谱。



# 没有弃佛者

1 = F

(选自《姜岭之战》宫满唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词

$\text{♩} = 86$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{1\ 1\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 2}$  |  $\overset{3}{3\ 2\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 0}$  |  $\overset{3}{0\ 1\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6}$   $\overset{3}{6}$  |

你 非 佛 僧, 是 苯 波

$\overset{3}{1\ 1\ 6}$   $\overset{3}{6\ 1\ 2}$  |  $\overset{3}{2\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 0}$  |  $\overset{3}{0\ 1\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6}$   $\overset{3}{6}$  |

天 界 降 到 藏 地 (呀),

$\overset{3}{1\ 1\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 2}$  |  $\overset{3}{2\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 0}$  |  $\overset{3}{0\ 1\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6}$   $\overset{3}{6}$  |

未 能 制 敌 弃 佛 陀 (呀),

$\overset{3}{1\ 1\ 1\ 6}$   $\overset{3}{6\ 1\ 2}$  |  $\overset{3}{2\ 1}$   $\overset{3}{6\ 1\ 0}$  |  $\overset{3}{0\ 1\ 2}$   $\overset{3}{3\ 2}$  |  $\overset{3}{1\ 6}$   $\overset{3}{6}$  ||

法 没 知 晓 没有 弃 佛 者 (呀)。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2004 年 5 月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

# 格萨尔之歌

1 = G

(选自《姜岭之战》格萨尔唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词

$\text{♩} = 72$

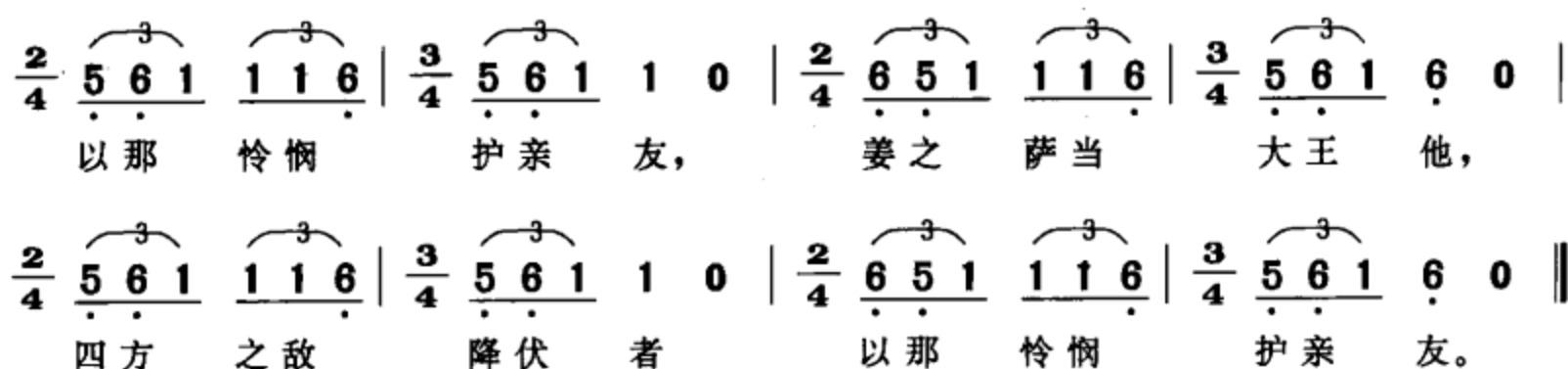
$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $\overset{3}{1\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $1\ 0$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{6\ 5\ 1}$   $\overset{3}{1\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $\overset{3}{6\ 0}$  |

鲁阿拉 塔拉 塔拉 日, 塔拉是 歌 的 咏 规,

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $\overset{3}{1\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $1\ 0$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $\overset{3}{1\ 1\ 6}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$   $\overset{3}{6\ 0}$  |

世界 雄师 大王 我, 四方 之敌 降伏 者,





附词:

姜之萨当大王他,  
永宁地母十二之咸盐,  
说要运往姜之地,

那是枣红马的舐盐及,  
雄狮大王之食盐,  
高原藏人的宝贝。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 跑得很快则呆板

1 =  $\flat G$

(选自《姜岭之战》巴拉唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词

$\text{♩} = 82$



附词:

此次商议之计是, 霍地拉格香州处,  
霍丹桑先巴玛布其, 称作改改之人是贤巴。

(王世镇译词 白 曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

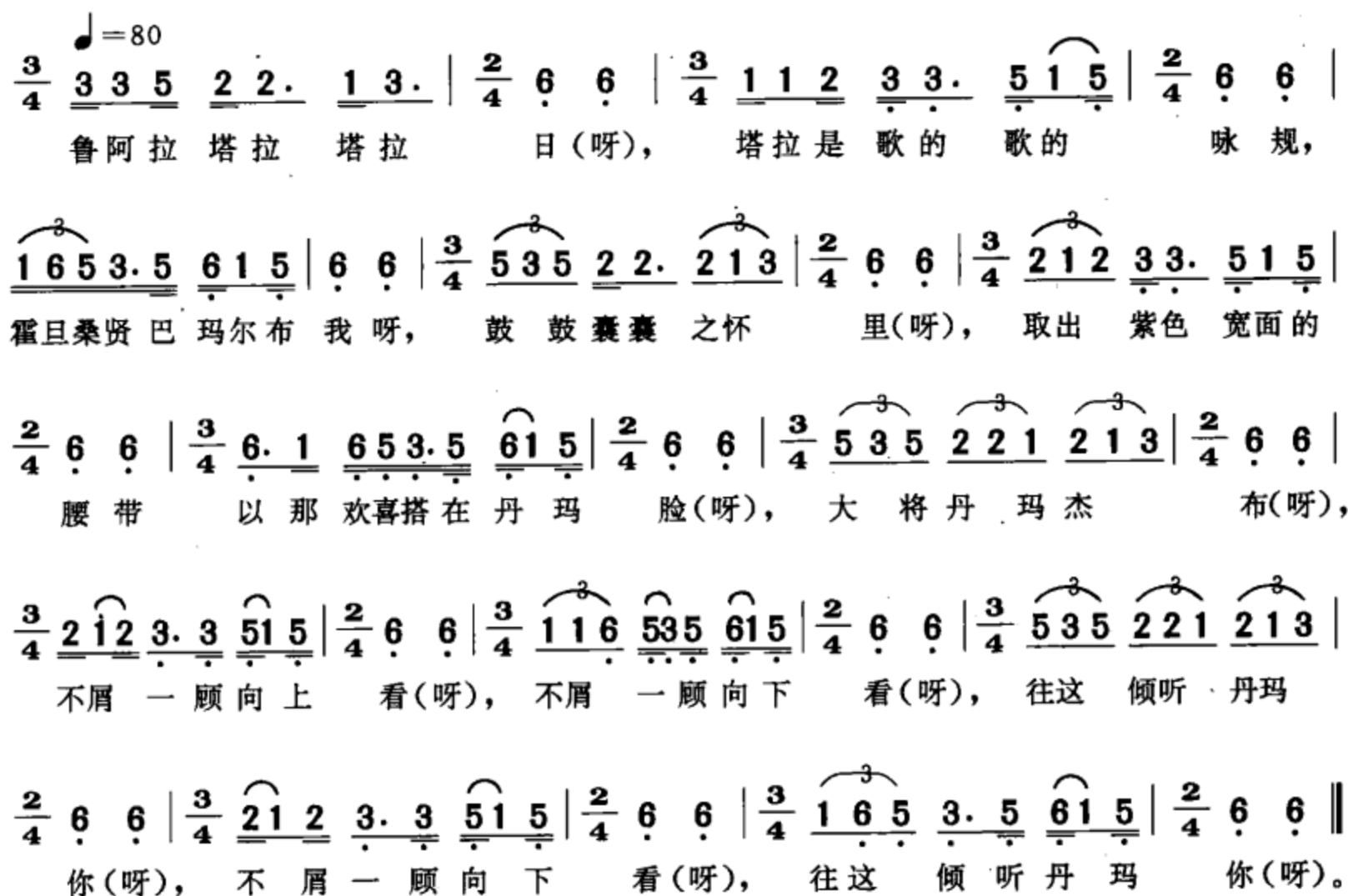


## 心却想着岭国

1 = G

(选自《姜岭之战》贤巴唱段)

德 曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

霍岭两国之战时,  
先把做了勇敢事,  
丹桑贤巴玛尔布我,

身子处在霍之国,  
心却想着岭之国。

(王世镇译词 白 曲译配)

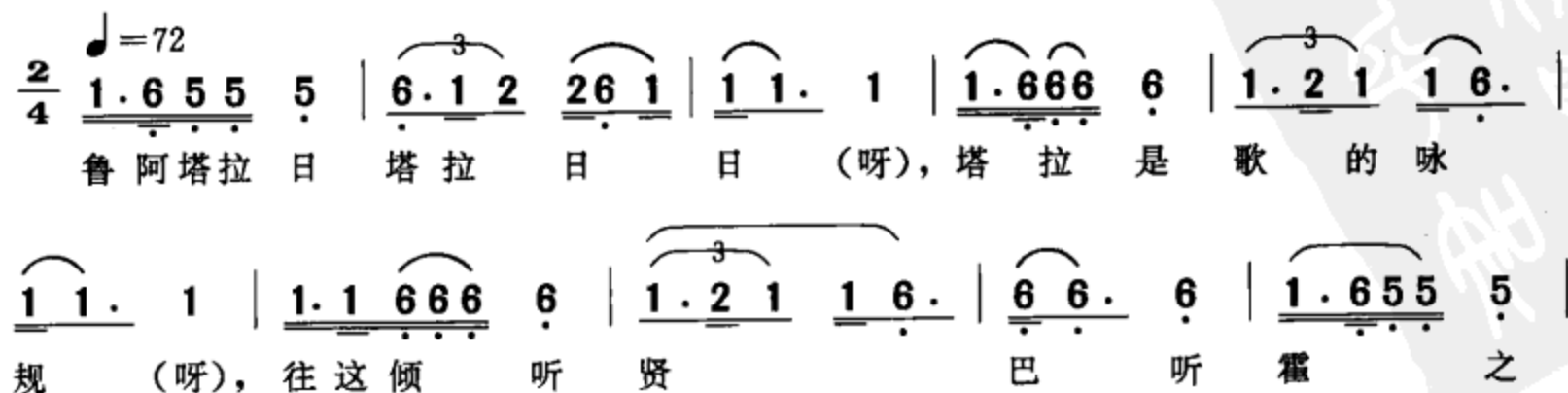
据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 讨 血 债

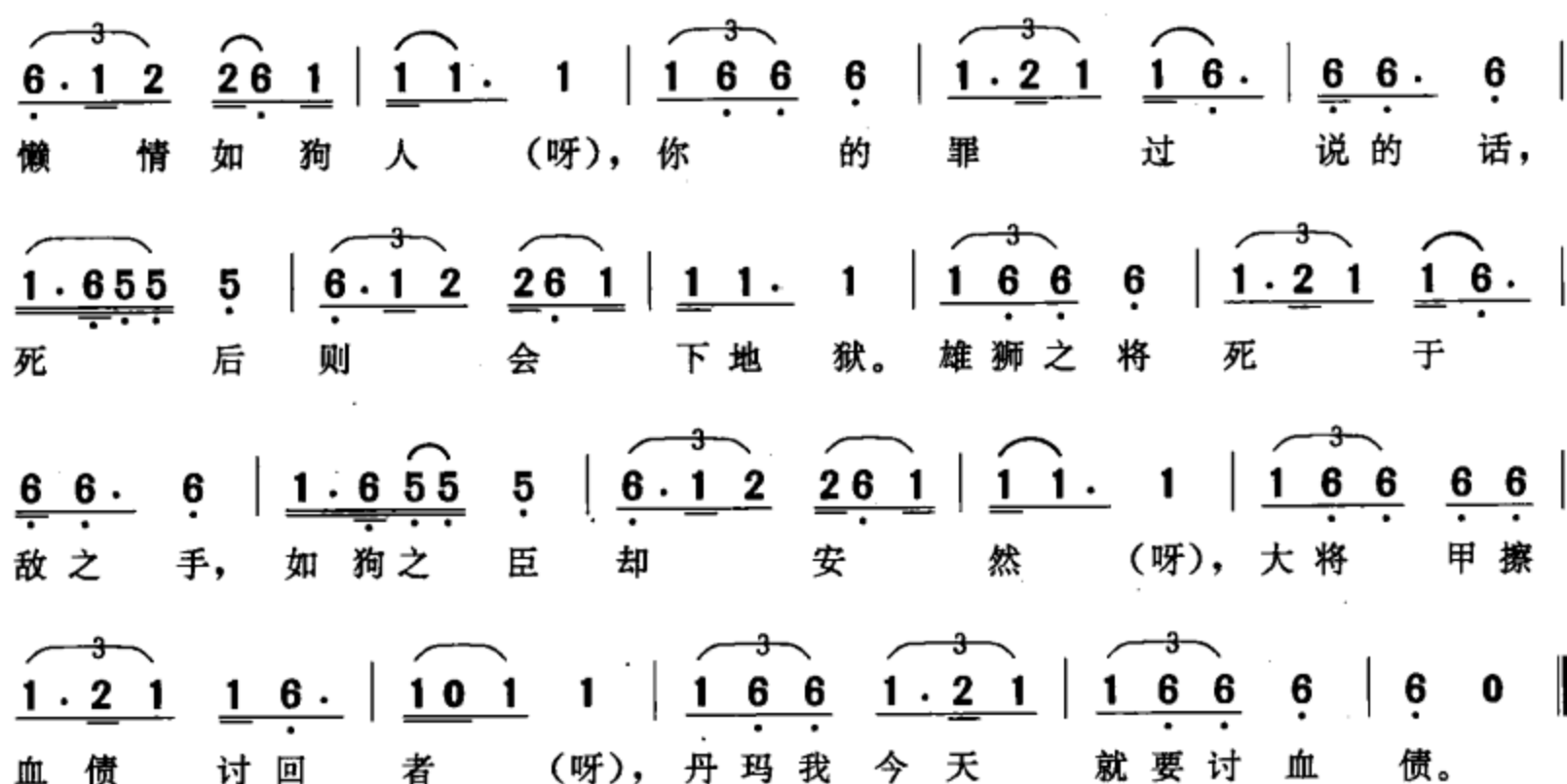
1 =  $\flat$ G

(选自《姜岭之战》丹玛唱段)

德 曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







(王世镇译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 善良教言来劝说

1 = C

(选自《姜岭之战》甲察唱段)

德 曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

我坐在先巴之右膝,  
坐在丹玛之左膝,  
善良教言来劝说。

(王世镇译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

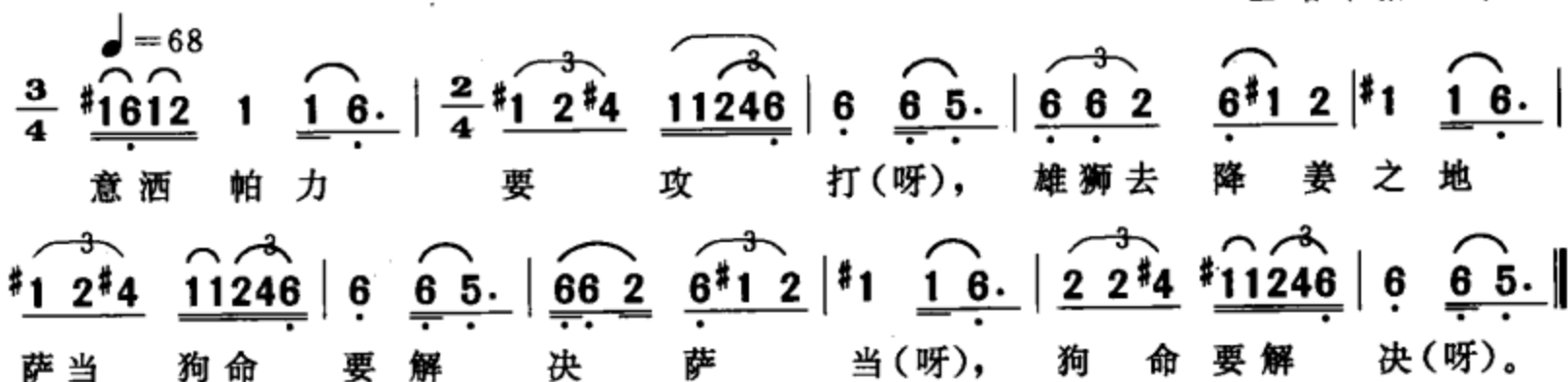


## 藏地宝贝将无存

1 = F

(选自《姜岭之战》总管唱段)

德曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

永宁地母十二之咸盐, 那盐运往姜之地。

(王世镇译词 白曲译配)

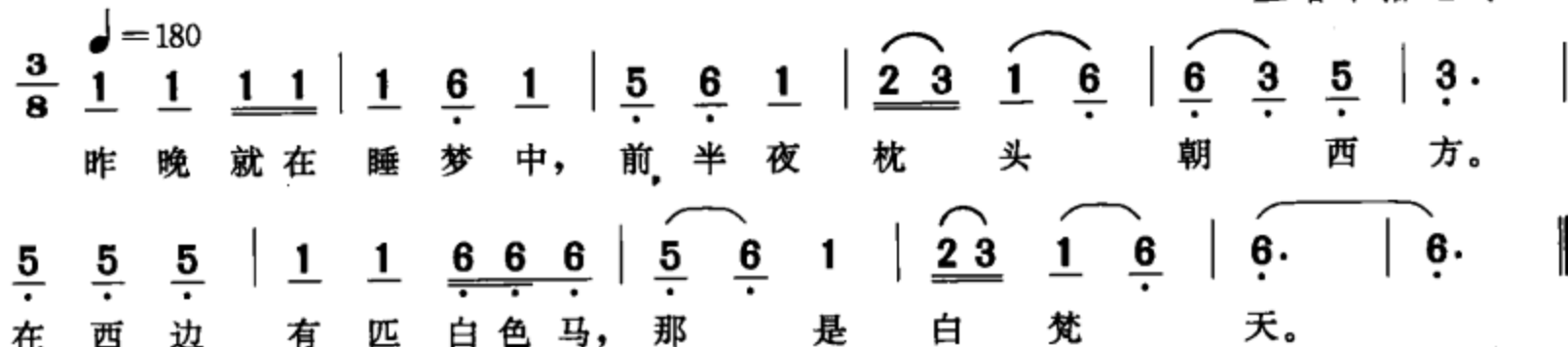
据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 不是狮子而是桑钦王

1 = G

(选自《姜岭之战》珠牡唱段)

德曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

下半夜枕头朝东方, 在东方有头枣红狮,  
那非雄狮是红马, 不是狮子而是桑钦王。

(王世镇译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 今天阳光明媚

1 = C

(选自《姜岭之战》玉拉唱段)

德曲演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

是那岭国觉如之盐巴, 枣红马的舐盐啊, 那咸盐运到姜国来。

(王世镇译词 白曲译配)

据2001年5月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

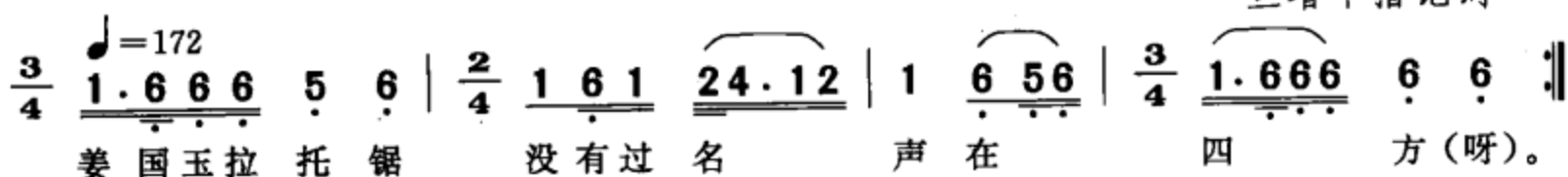


## 没有什么奇特的

1 =  $\flat$ G

(选自《姜岭之战》晁同唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词



附词:

见到以后很渺小, 没有什么奇特的。

(王世镇译词 白 曲译配)

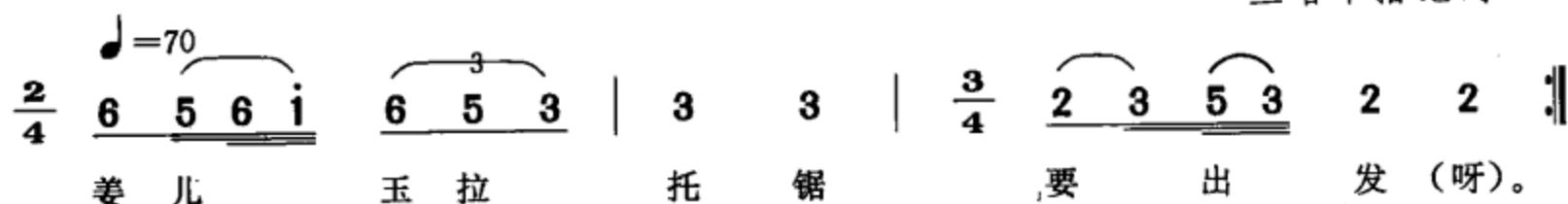
据 2001 年 5 月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 何止一天过七天

1 =  $\flat$ D

(选自《姜岭之战》晋美贡嘎唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词



附词:

说是最长三昼夜, 最短则是一昼夜, 何止一天过七天。

(王世镇译词 白 曲译配)

据 2001 年 5 月白曲于阿里地区的采风录音记谱。

## 不得不派军队夺

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》白帐王唱段)

德 曲演唱  
米 玛洛桑记谱  
旦 增平措记词



(王世镇译词 白 曲译配)

据 2002 年白曲于阿里地区的采风录音记谱。

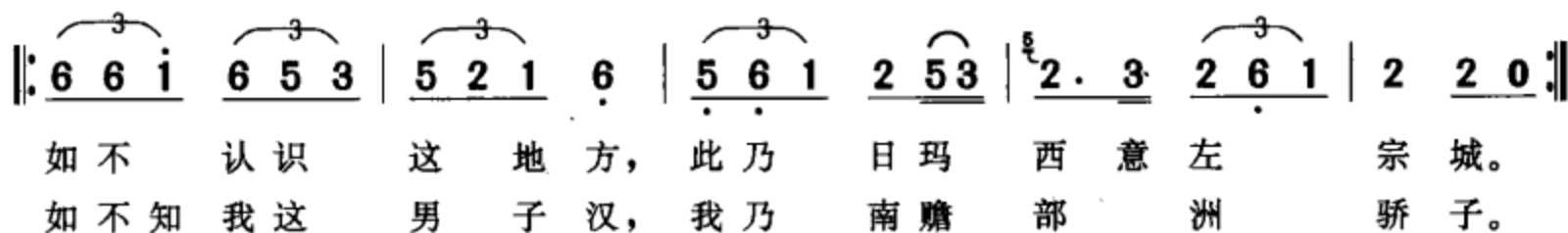
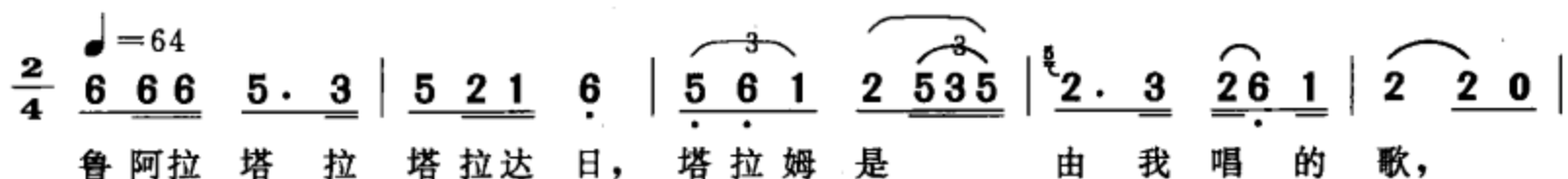


## 我乃南贍部洲骄子

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

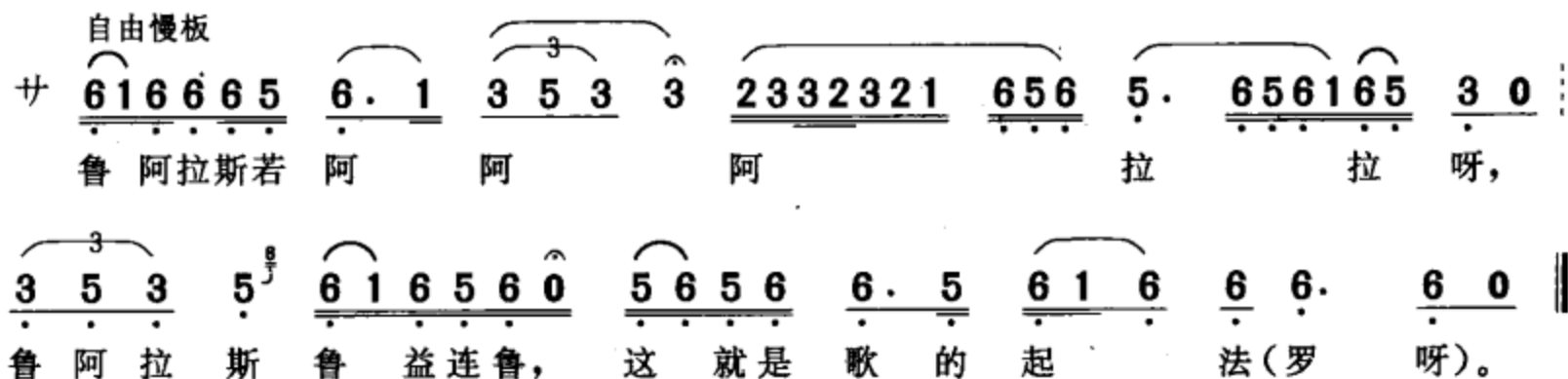
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 这就是歌的起法

1 = F

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

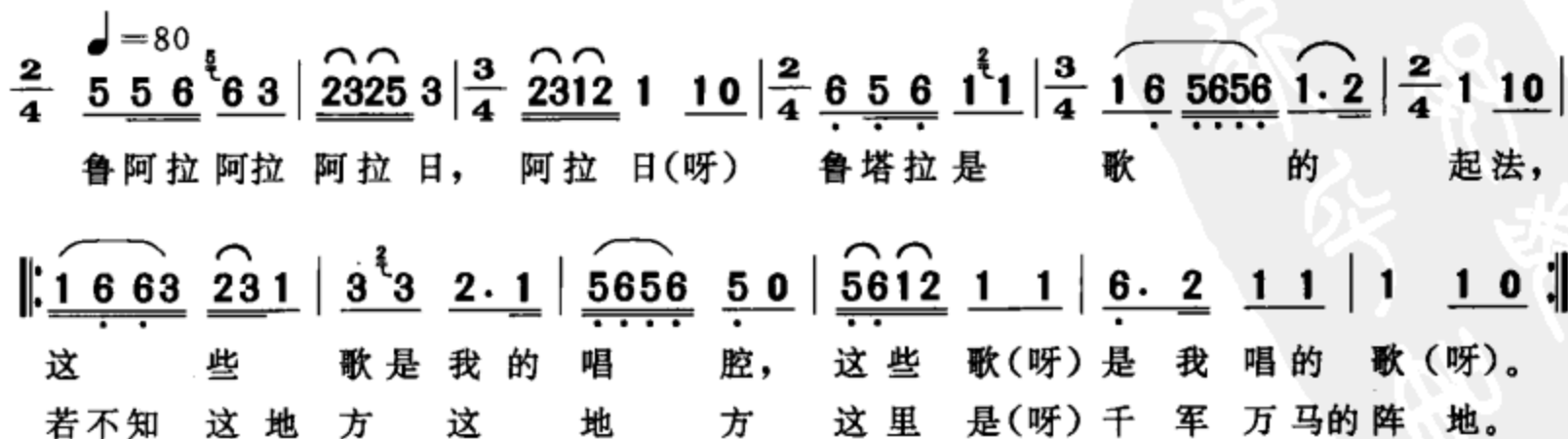
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 这是千军万马的阵地

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

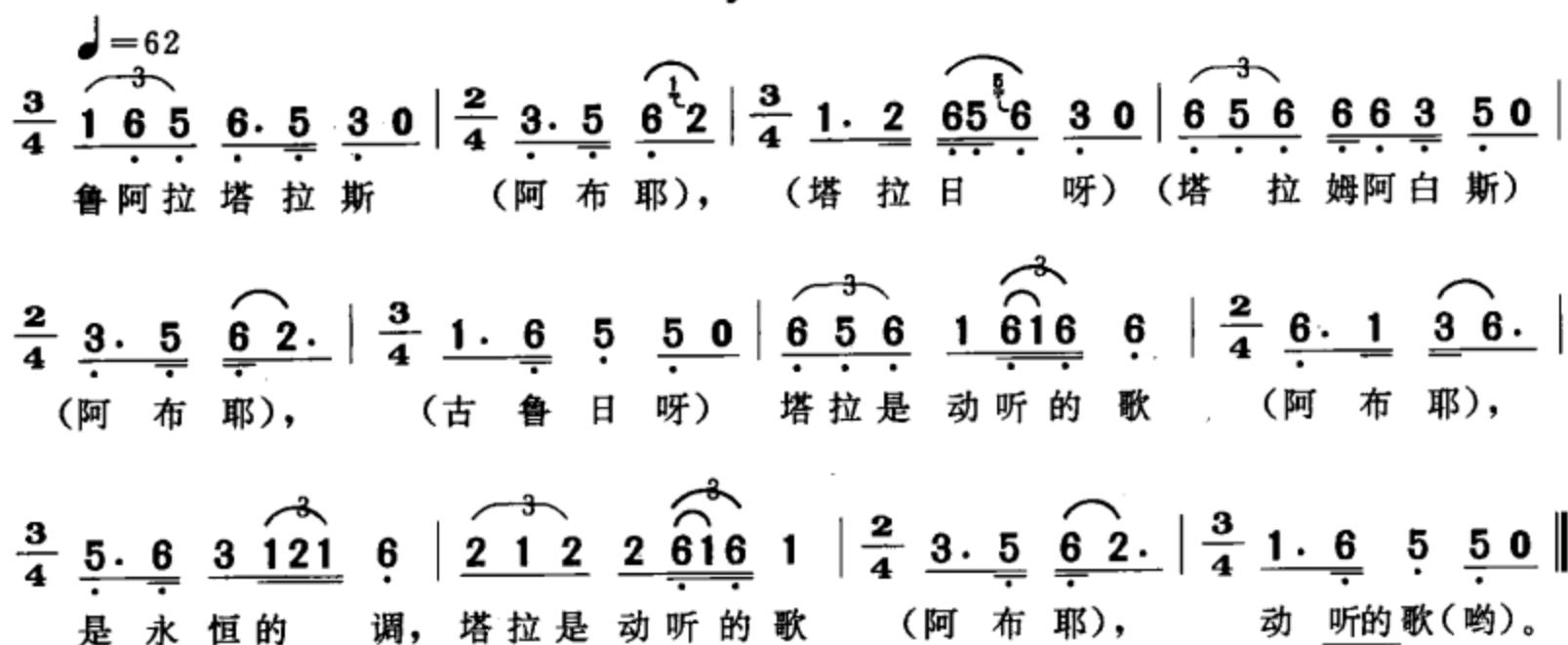


## 永恒的调

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

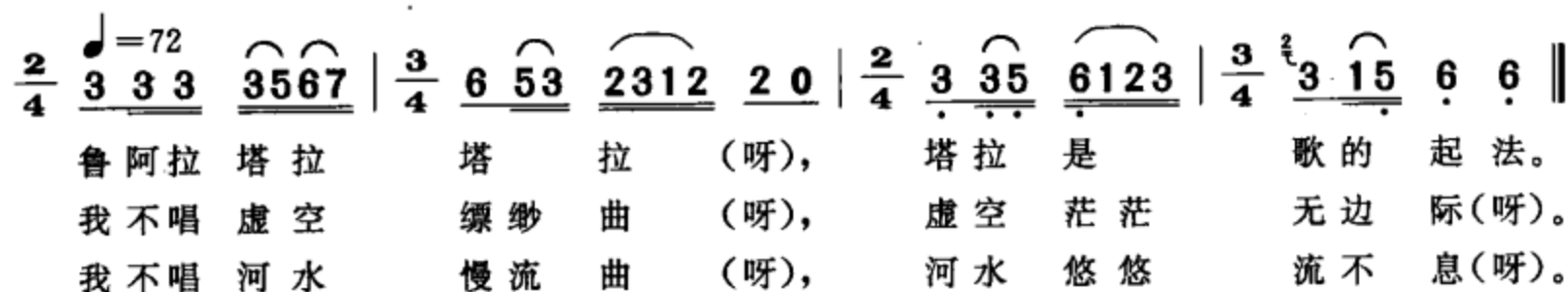
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 我不唱虚空缥缈曲

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》总管唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

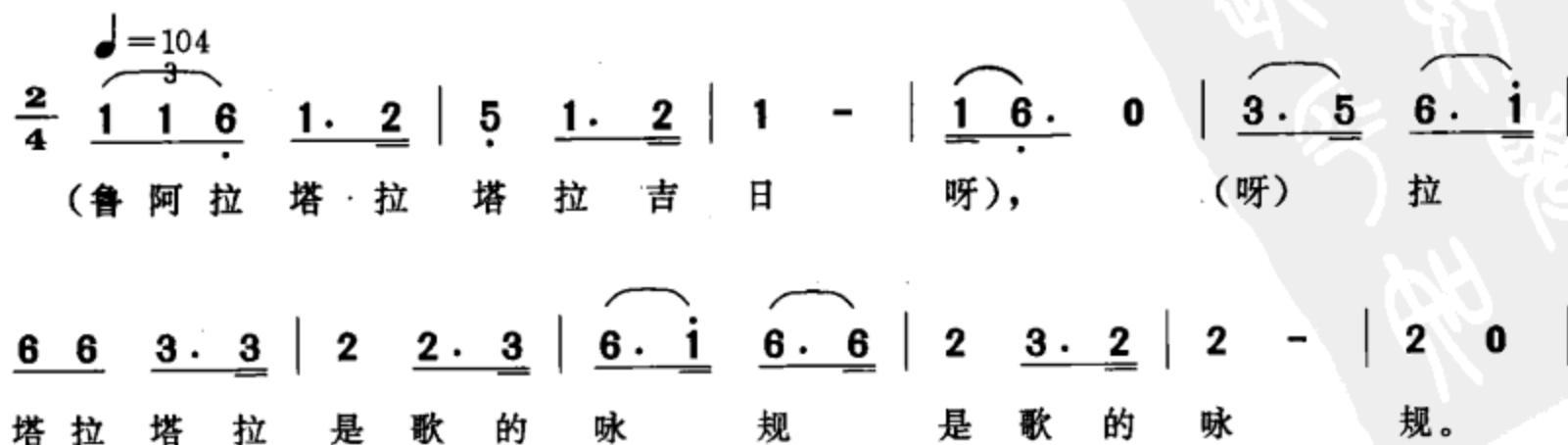
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 永远保佑天下众生

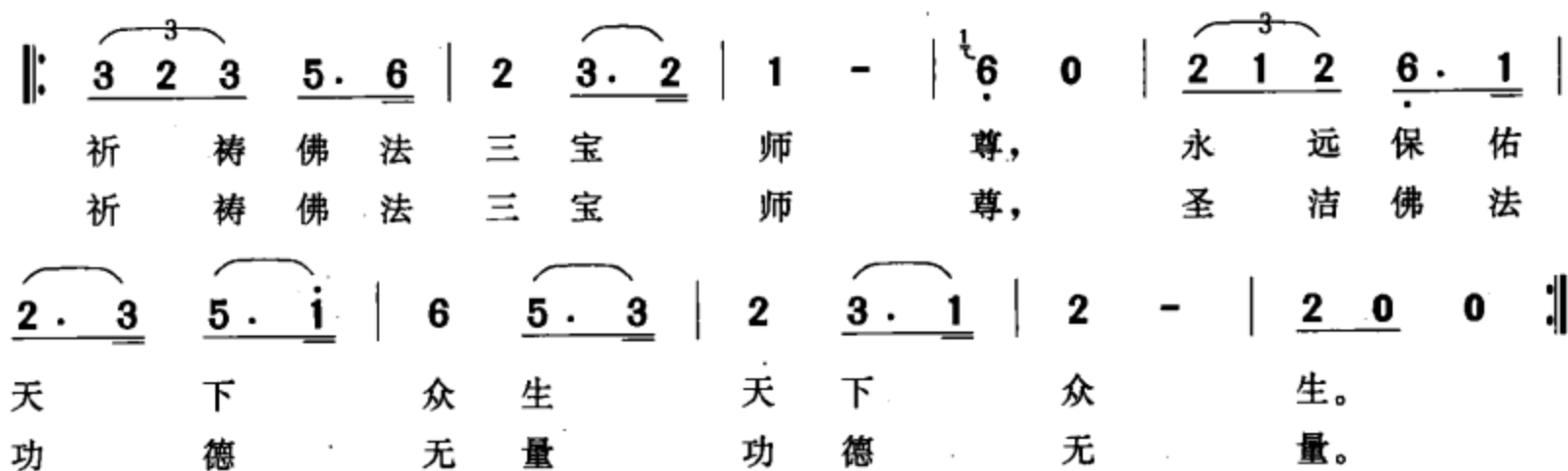
1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱







(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 婉转悠扬是我的歌

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格 多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

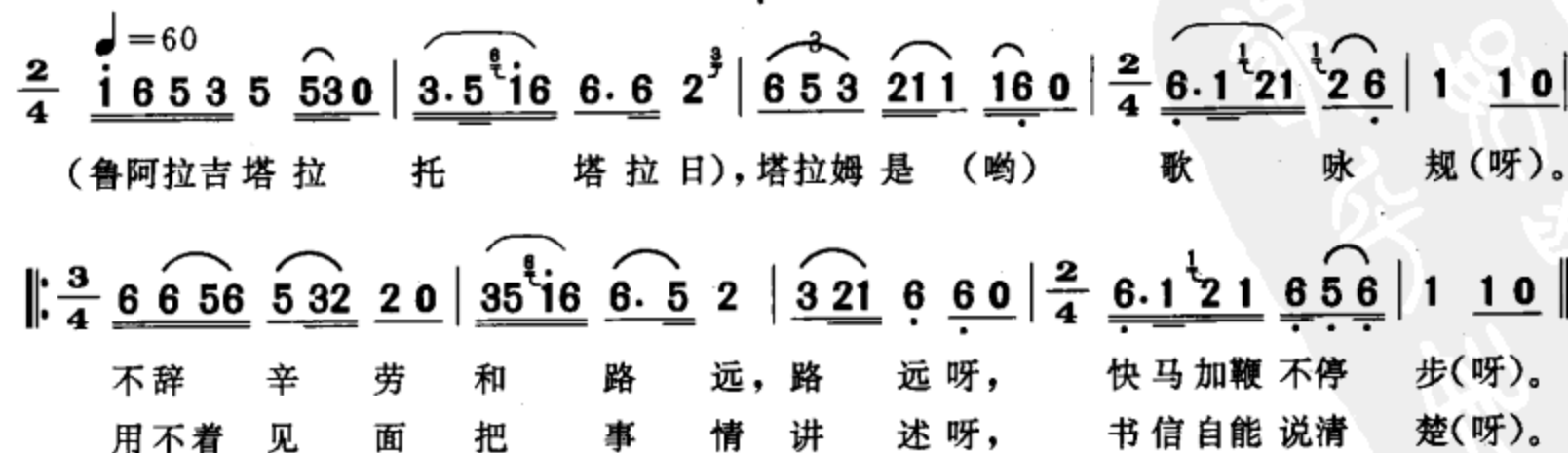
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 快马加鞭不停步

1 = D

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

格 多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

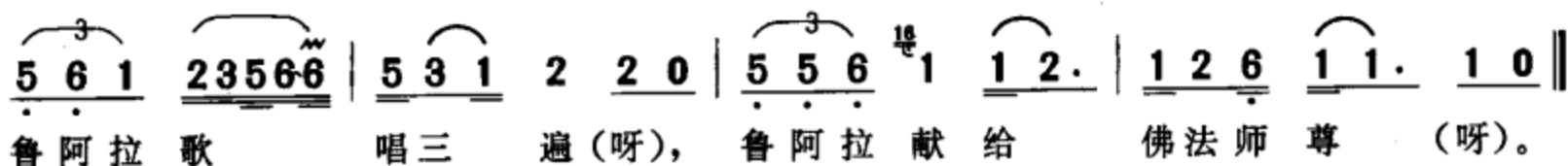
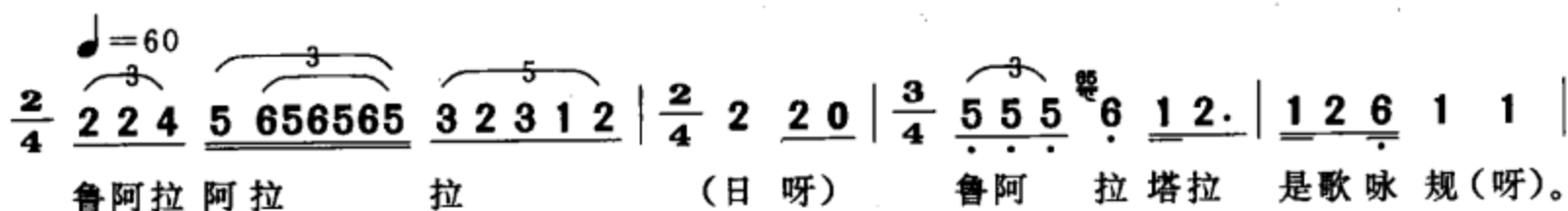


## 献给佛法师尊

1 = F

(选自《霍岭之战》龙舟唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

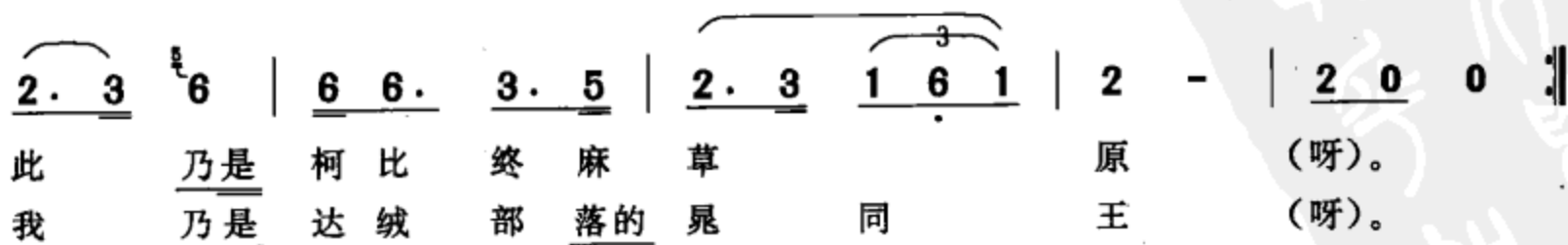
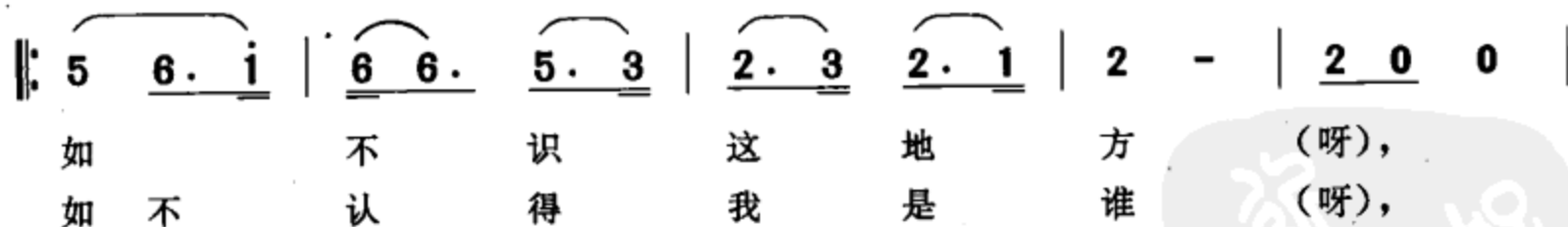
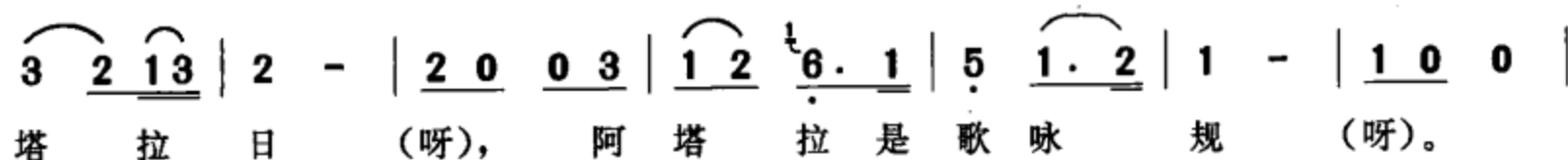
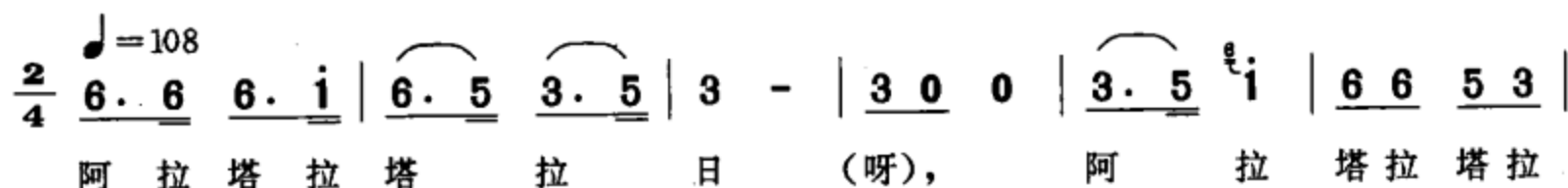
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 我乃是达绒部落的晁同王

1 =  $\flat E$

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

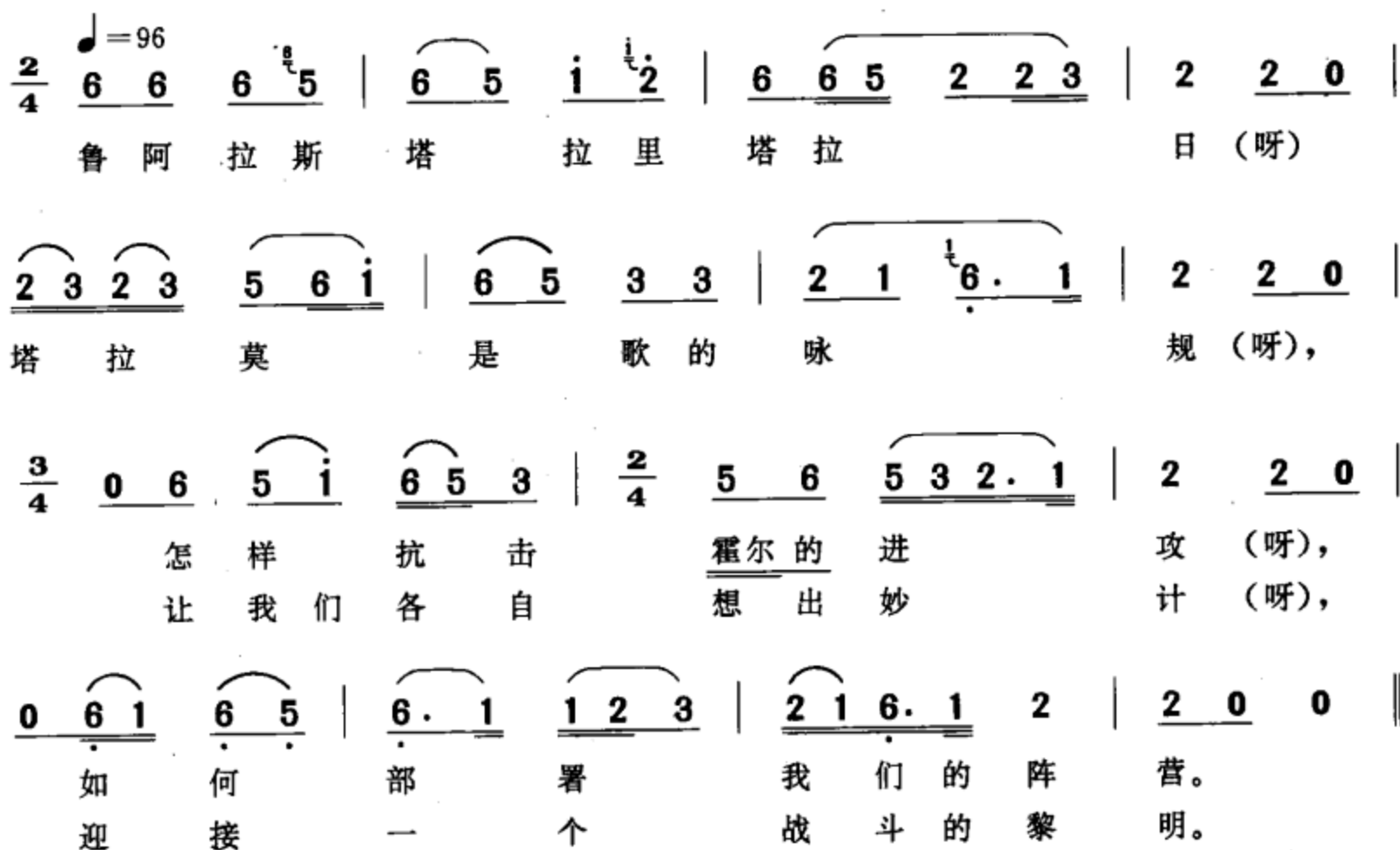


## 迎接又一个战斗的黎明

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 歌声在蓝天中荡漾

1 = G

(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

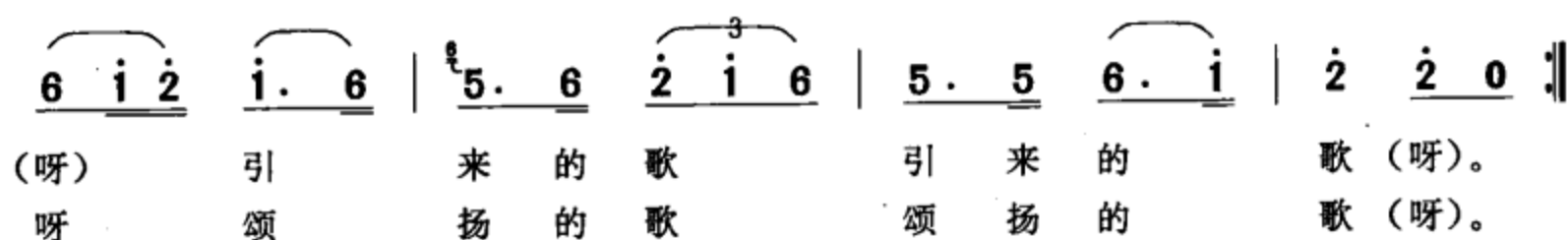
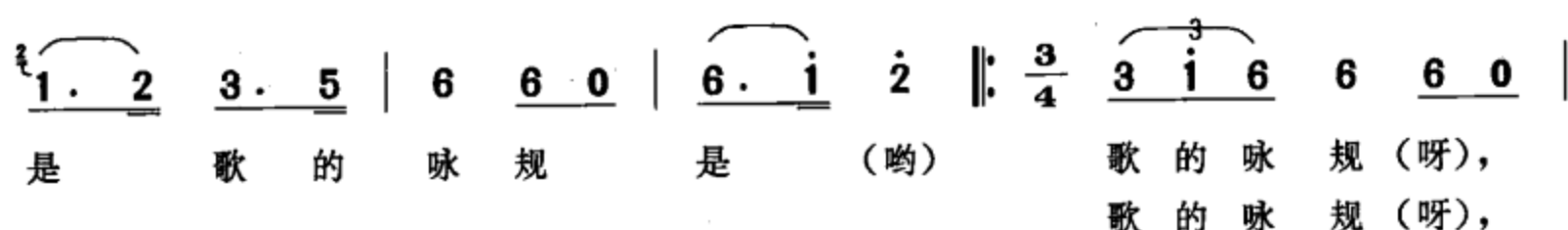
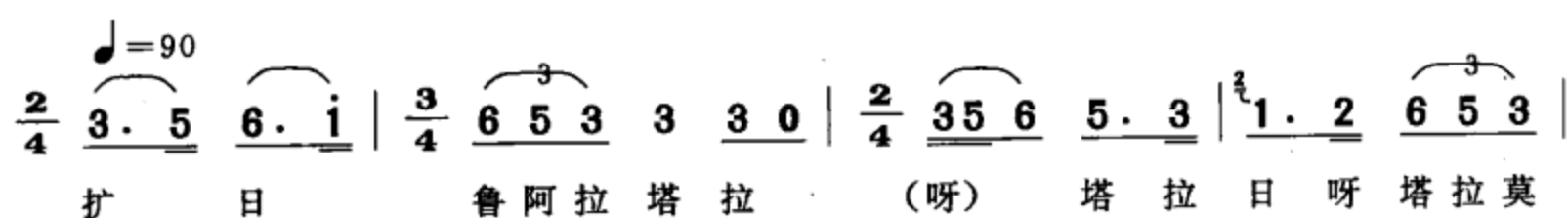


# 颂 扬 的 歌

1 = C

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

格 多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

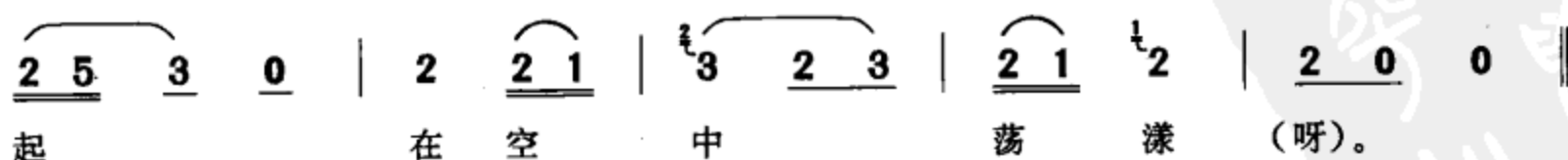
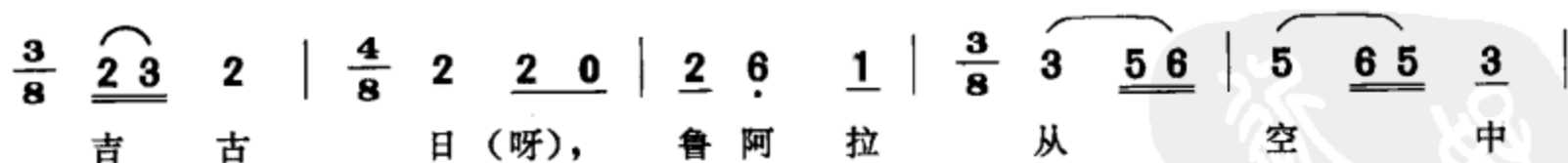
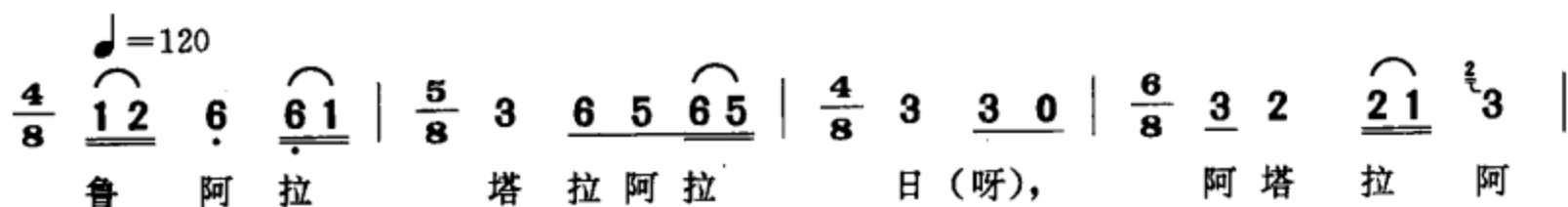
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

# 在 空 中 荡 漾

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》森隆唱段)

格 多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



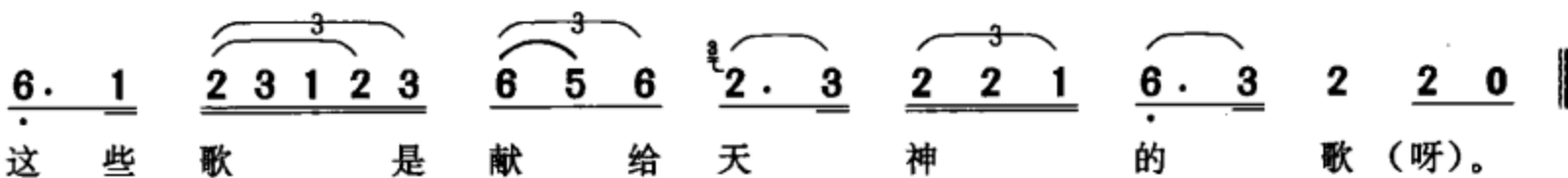
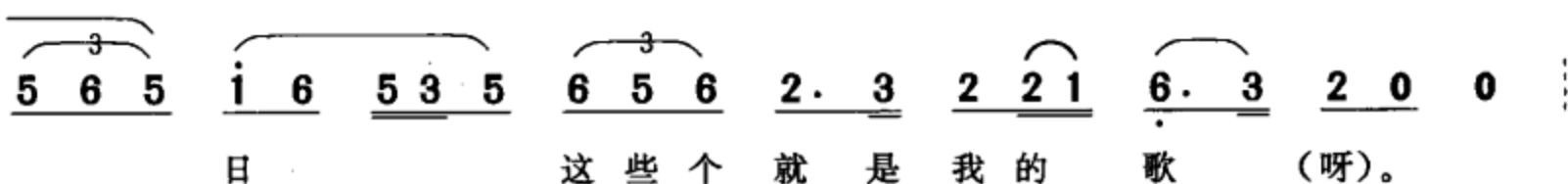
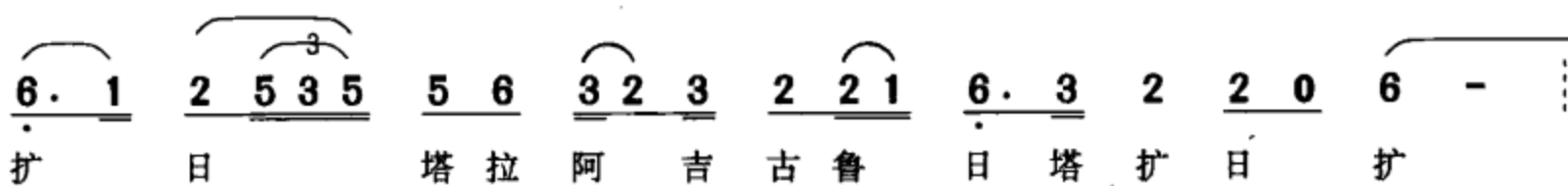
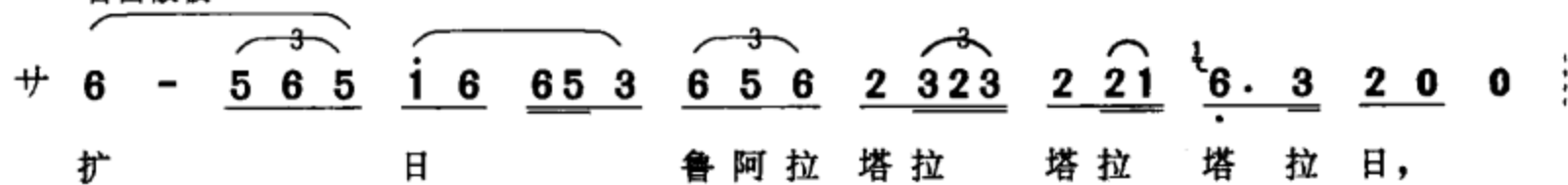
# 献给天神的歌

1 = D

(选自《霍岭之战》多庆唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱

自由散板



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

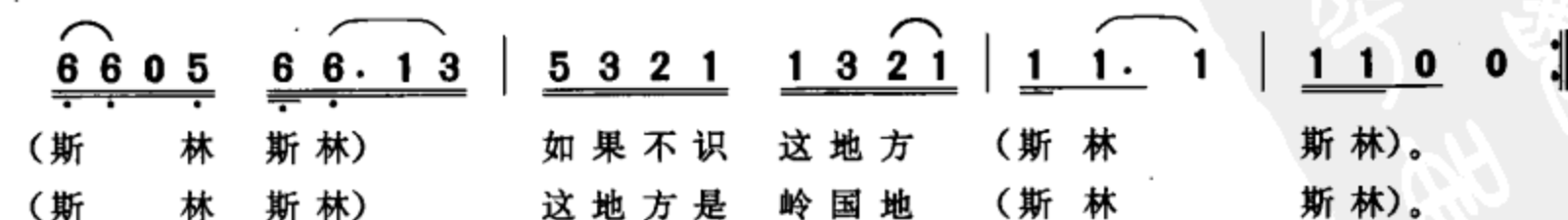
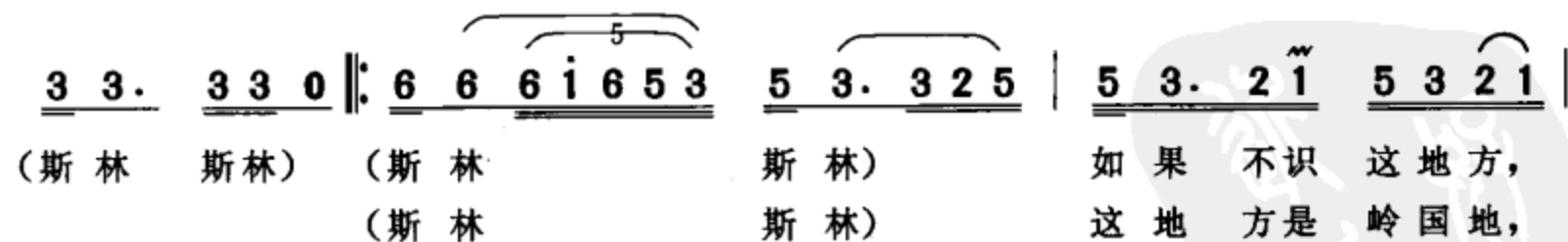
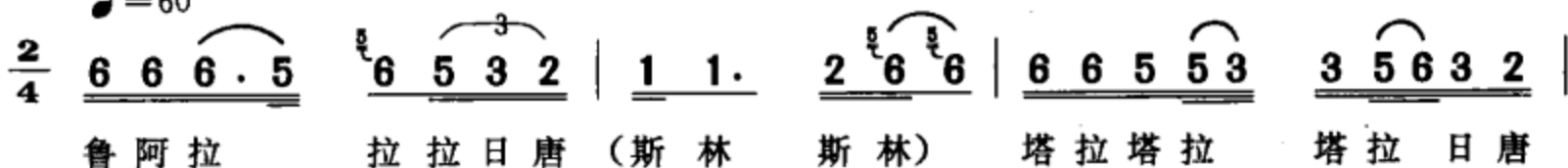
# 这地方是岭国地

1 = <sup>b</sup>E

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱

♩ = 60



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

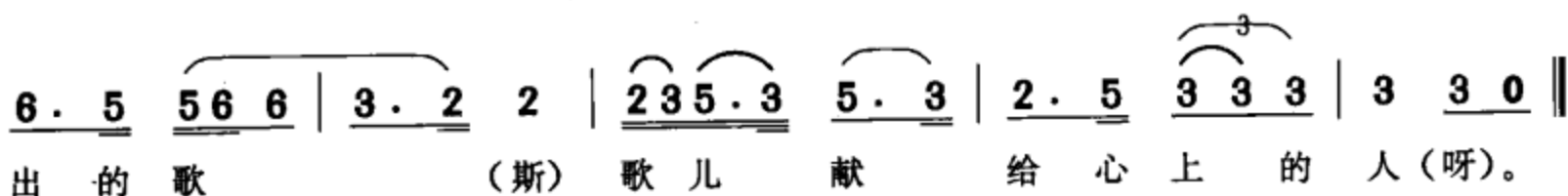
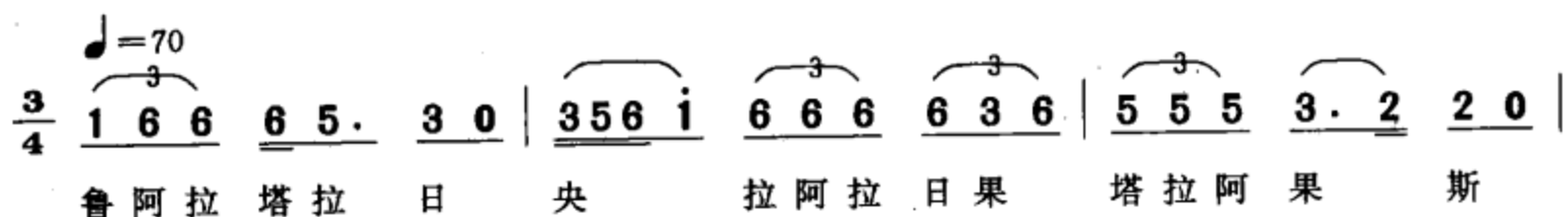


# 歌儿献给心上人

1 = D

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

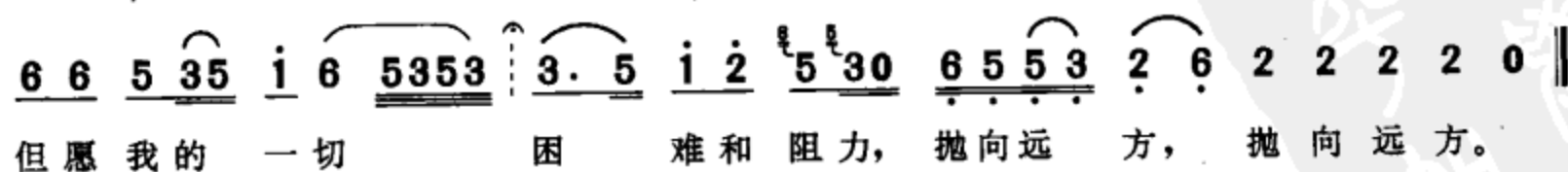
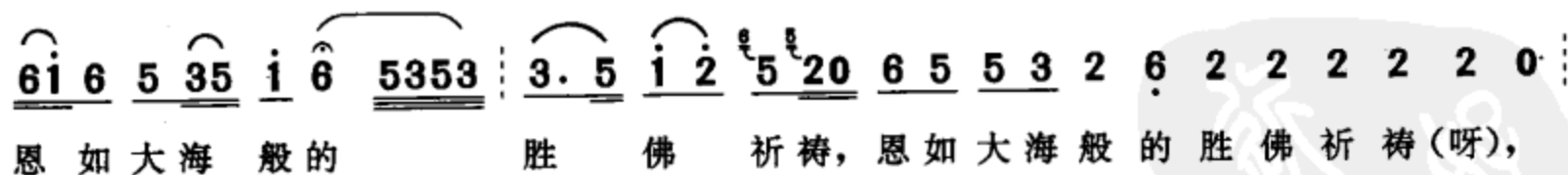
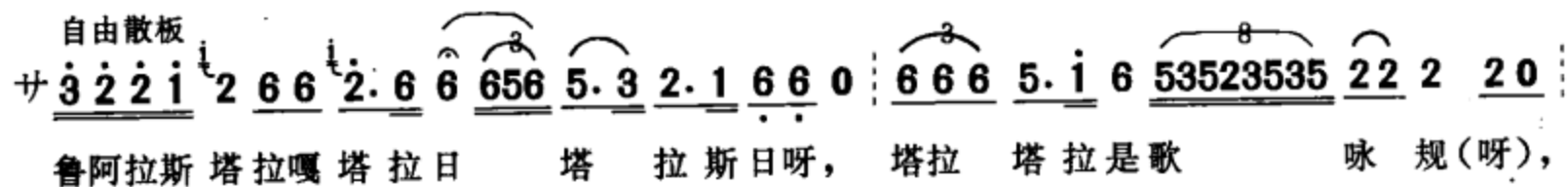
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

# 恩如大海般的胜佛

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

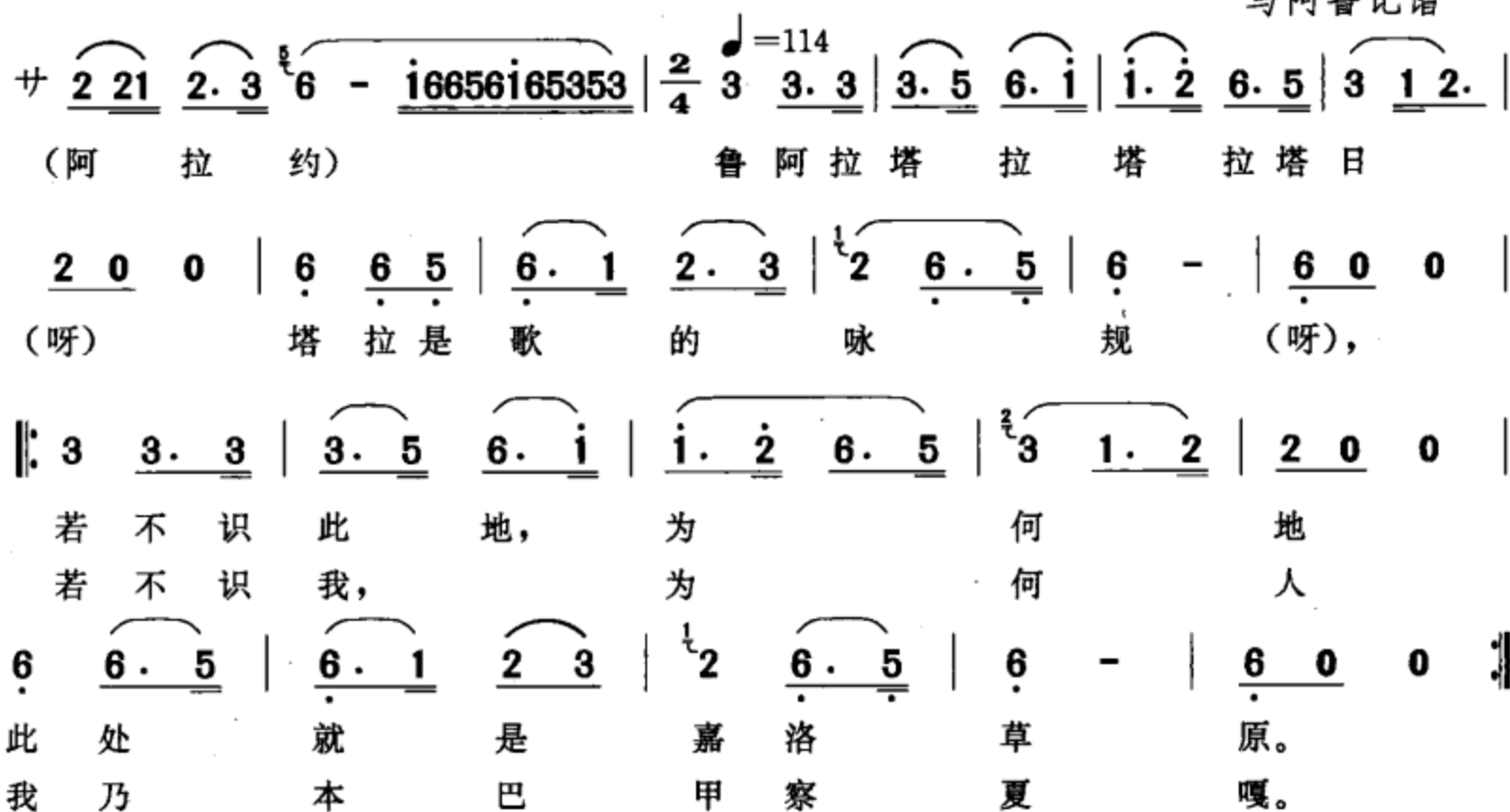


## 我乃本巴甲察夏嘎

1 = C

(选自《霍岭之战》甲察夏嘎唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

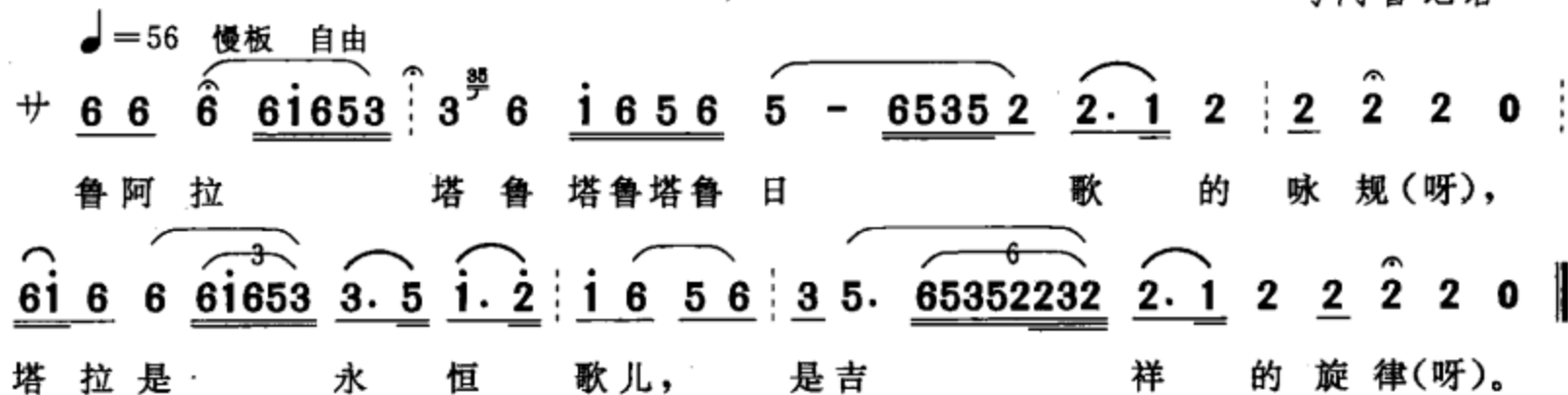
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 吉祥的旋律

1 = D

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

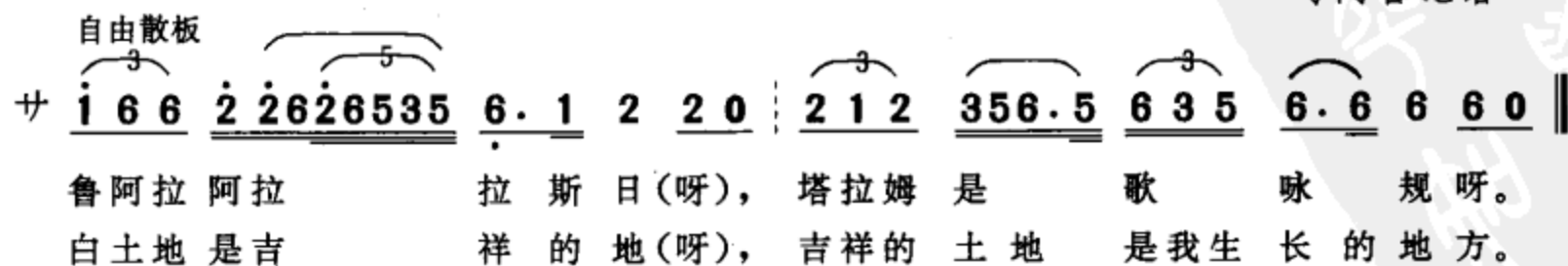
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 吉祥的土地是我生长的地方

1 = D

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



# 此地方是红土高原

1 = G

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱

$\text{♩} = 96$

$\frac{2}{4}$  6 6 6 | 2 5 3 5 6 | 5 3. 5 | 5 0 | 6 6. 1 |

鲁 阿 拉 阿 拉 唐 塔 拉 日 塔 拉 姆

2 3 1 2 |  $\text{♩}$  1 - | 1 2 1 1 | 1 - | 1 0 0 |

是 (呀) 歌 的 咏 规,

1 6 6 3 |  $\text{♩}$  3  $\text{♩}$  3 |  $\text{♩}$  3 2. 1 | 6 0 0 | 6 1 6 1 |

若 不 识 此 为 何 方, 此 地

$\text{♩}$  3 1 2. | 2 1. 6 1 | 1 2 1 | 1 - | 1 0 0 ||

方 是 红 土 高 原 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

# 这就是扬名天下的霍国

1 = D

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱

$\text{♩} = 66$

$\frac{2}{4}$  3. 5 6 | 1 1 6 6 5 6 6 5 3 5 | 3 5 0 | 1 2 6 6 5 6 3 6 6 3 | 5 6 0 |

扩 日 拉拉得 拉拉塔拉 (呀) 塔拉姆是 我的 起 法,

1 6 6 5 6 3 6 6 5 3 | 3 5 0 | 6 6 1 6 6 5 6 |  $\frac{3}{4}$  3 5 3 3 5 0 |  $\frac{2}{4}$  1 6 6 5 6 3 |

以我的特殊的 霍 国的 礼节 组织了 吉祥的 庆 典(呀), 若不识 此地 为

$\frac{3}{4}$  6 6 3 3 5 0 |  $\frac{2}{4}$  2 1 2 5. 6 | 5 3 3 2 1. 1 |  $\frac{3}{4}$  5. 3 3 - |  $\frac{2}{4}$  3 0 0 ||

何地 方, 这就是 扬 名 天 下 的 霍 国 土 地 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



## 空中乌云飞滚

1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

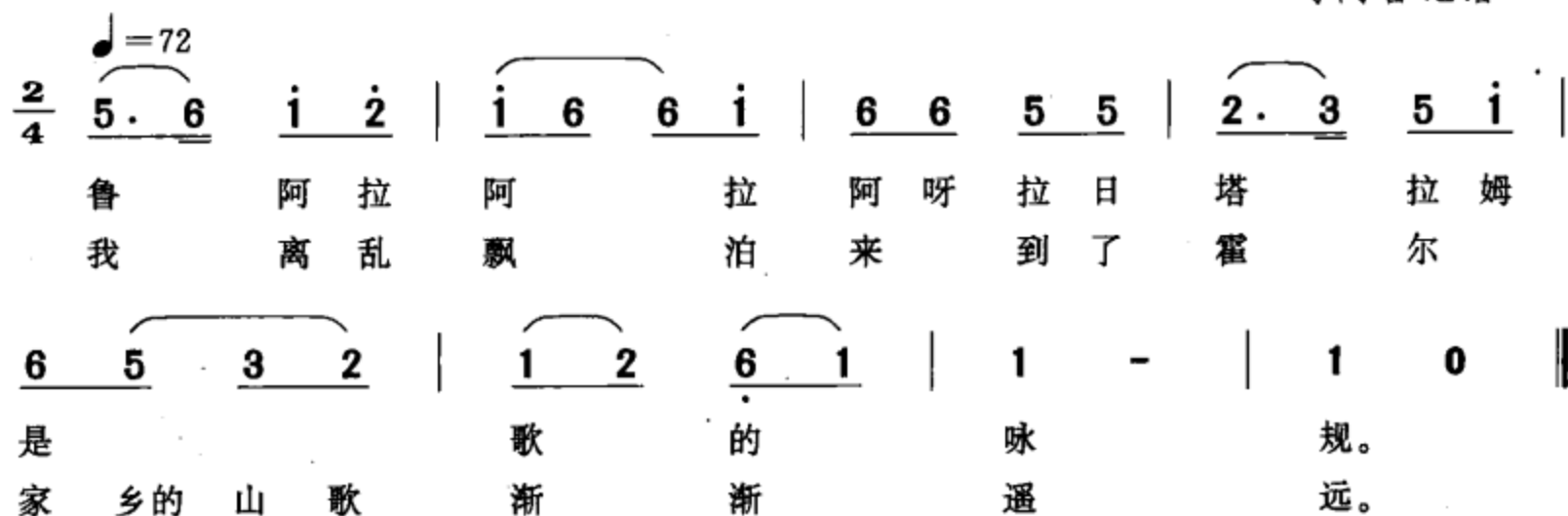
据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 我飘泊来到了霍尔

1 = D

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

格多演唱  
马阿鲁记谱



附词:

幸福的日子丢在了背后, 忧愁和郁闷抱在怀中。

(马阿鲁译词、配曲)

据1993年4月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 圣 洁 佛 法

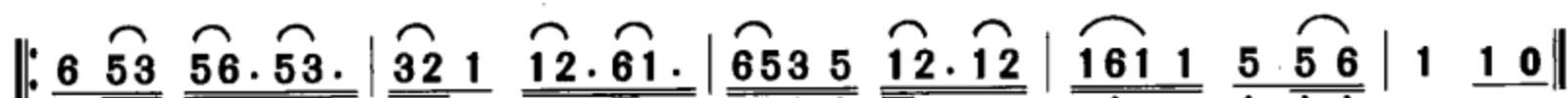
1 = F

(选自《霍岭之战》白嘎唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱







圣洁佛法功德无量，若不知我是谁（呀）我是谁（呀）。  
不居本地住远方，我从西方印度来，印度来（呀）。

（马阿鲁译词、配曲）

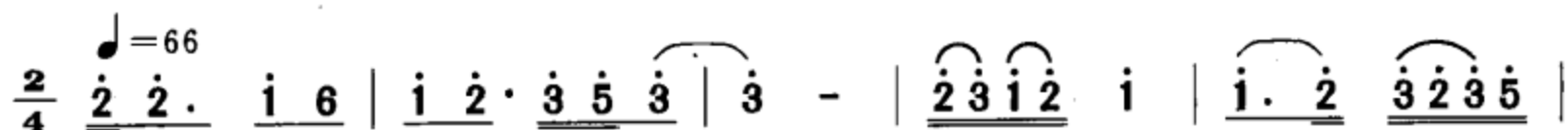
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 珠牡之歌

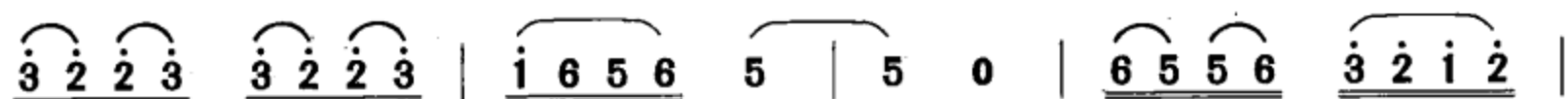
1 = B

（选自《霍岭之战》珠牡唱段）

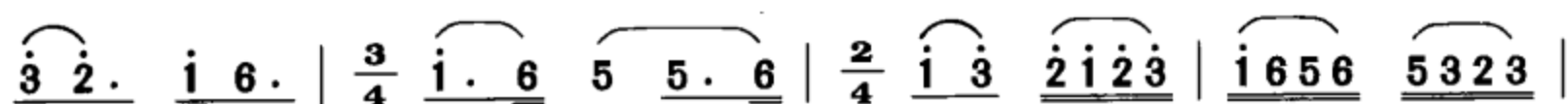
加措演唱  
马阿鲁记谱



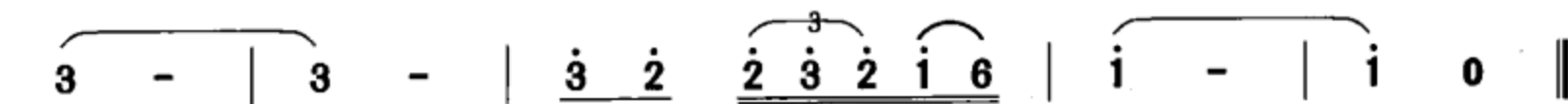
阿拉塔拉塔拉得日果，塔拉约塔拉斯



鲁益连鲁日（呀），天神啊



慈悲的度母虔诚之女



（呀），求您保佑（呀）。

（马阿鲁译词、配曲）

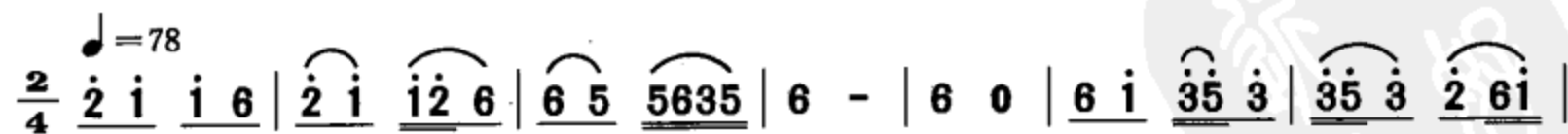
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 助我唱好歌

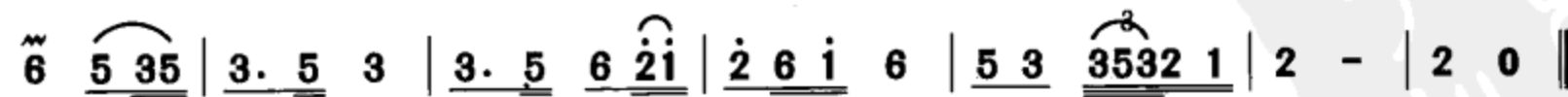
1 = D

（选自《霍岭之战》格萨尔唱段）

加措演唱  
马阿鲁记谱



鲁拉阿拉塔拉塔拉日（呀）祈祷护法众生



灵（呀），众生灵助我唱好动听的歌，唱好动听的歌（呀）。

（马阿鲁译词、配曲）

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

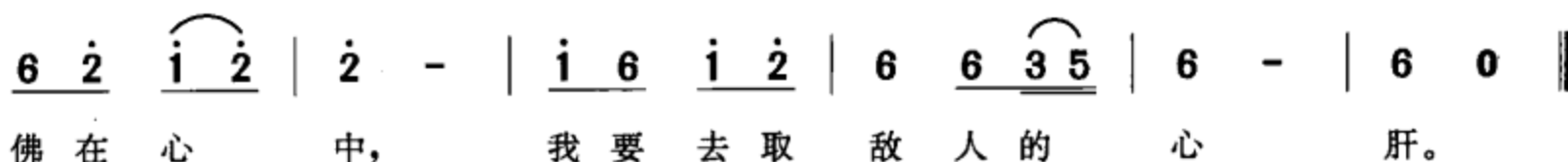
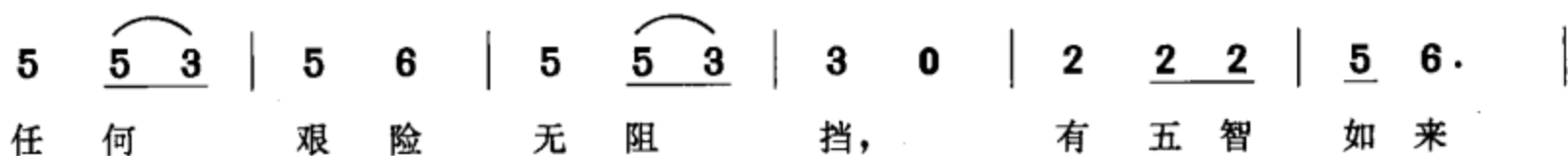
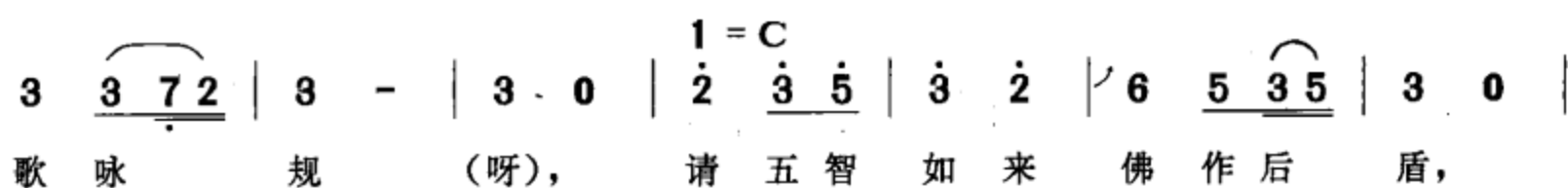
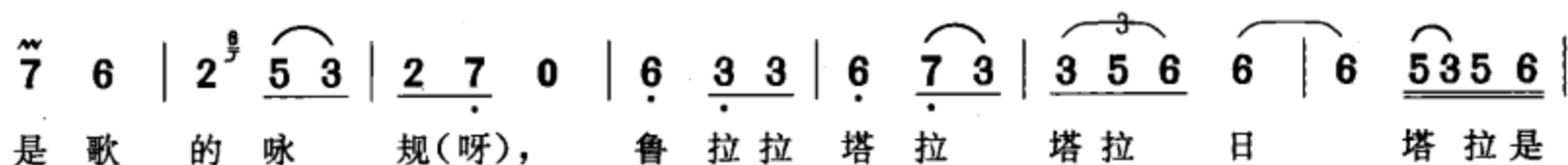
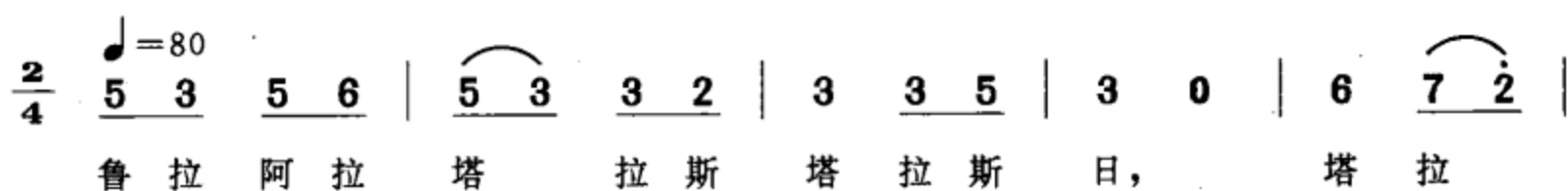


# 丹 玛 之 歌

1 = F

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

加 措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

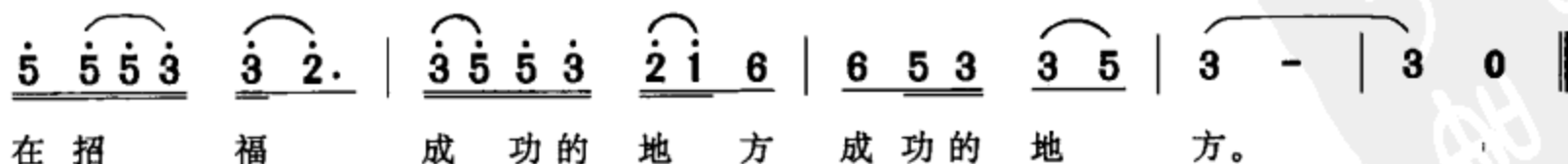
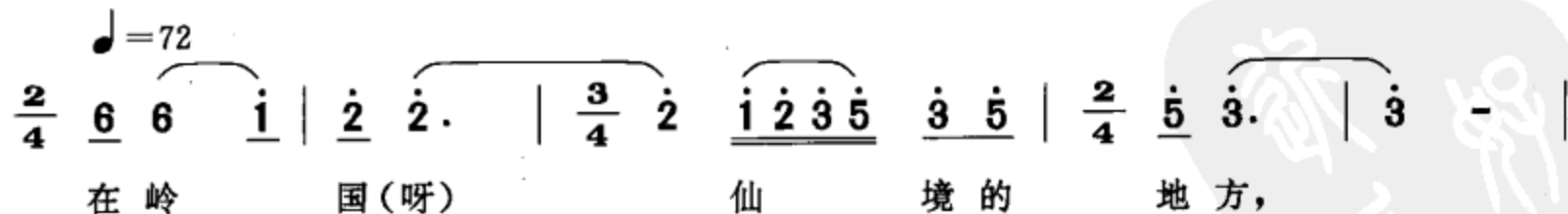
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

# 成 功 的 地 方

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加 措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

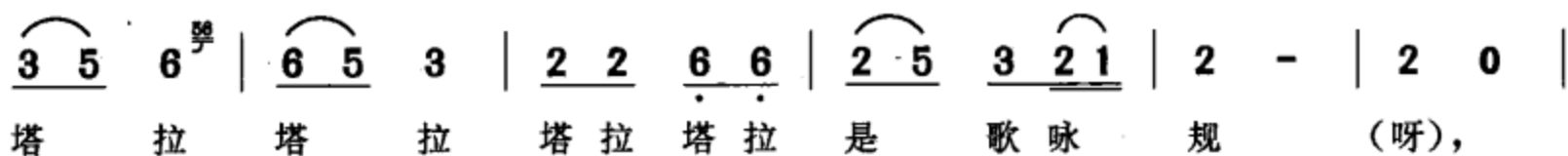
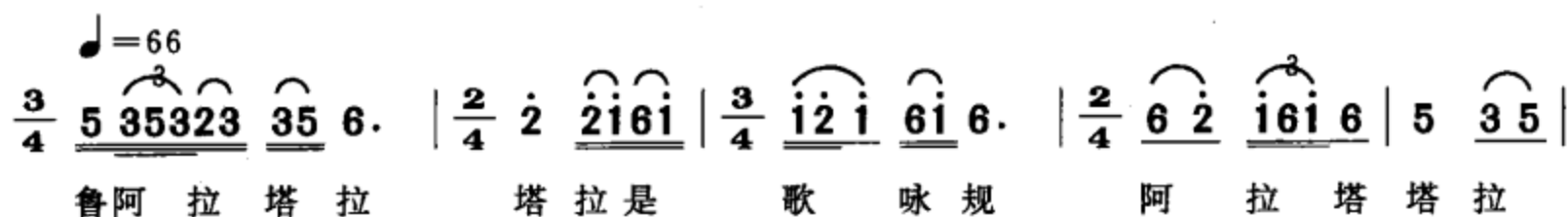


# 来 到 人 间

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加 措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

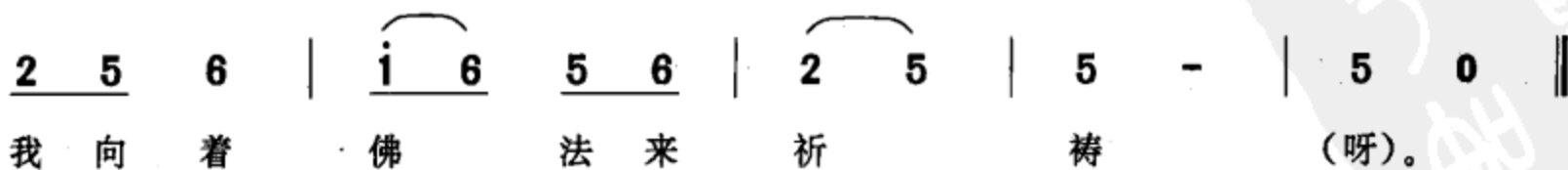
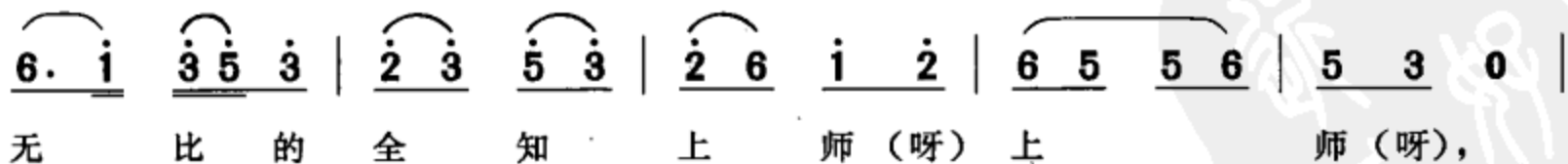
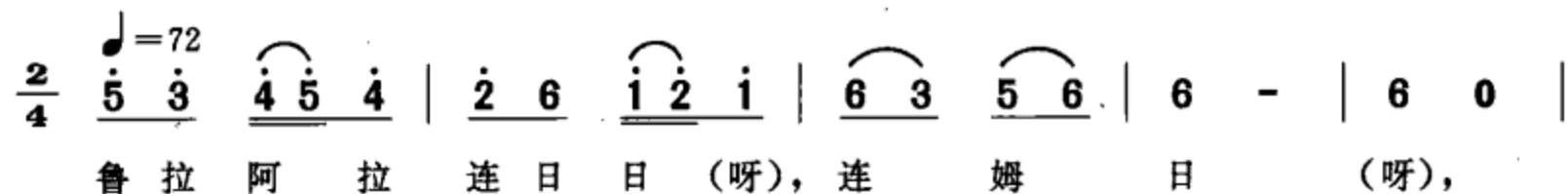
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

# 我 向 着 佛 法 祈 祷

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加 措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

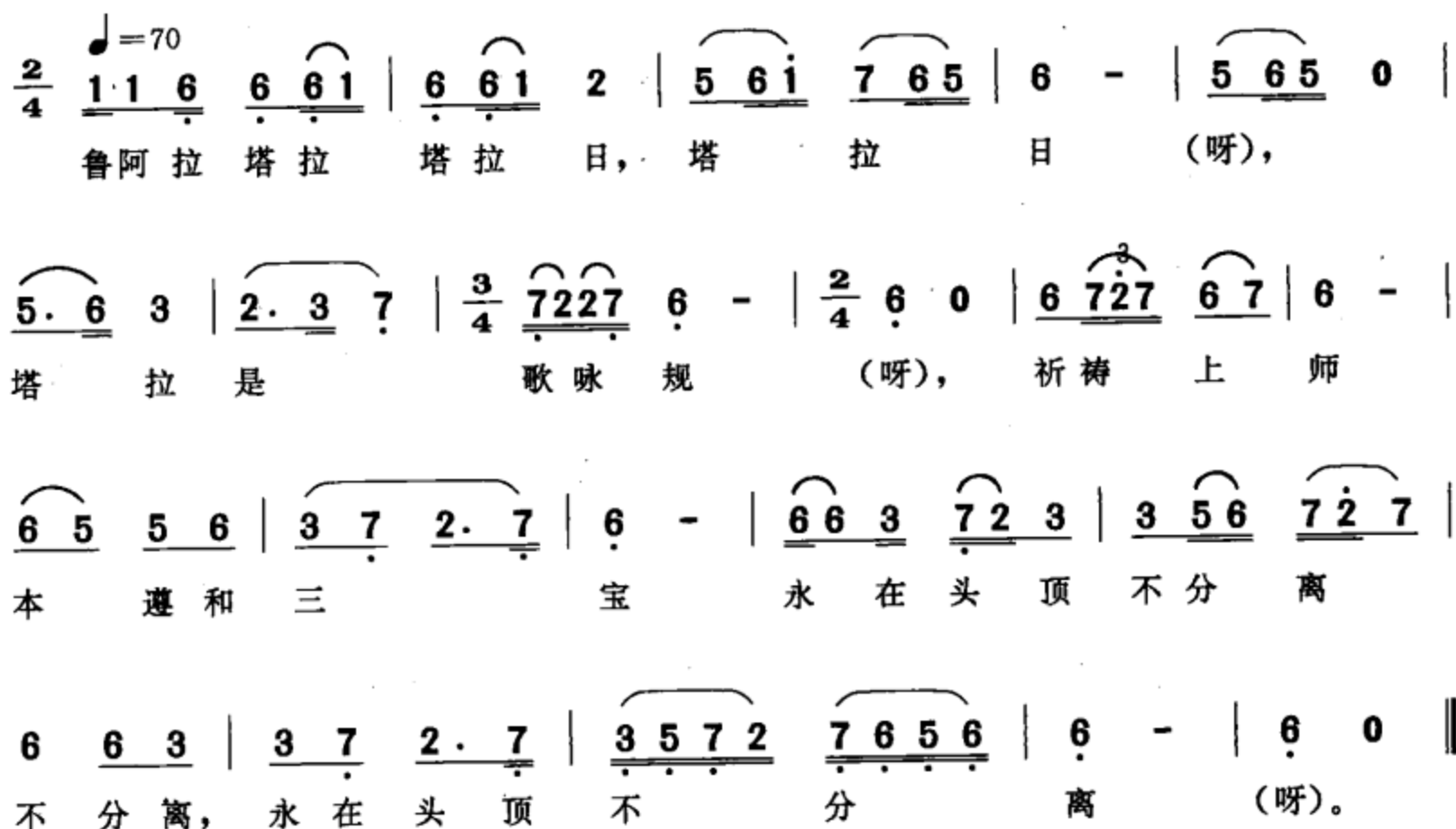


## 永在头顶不分离

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 珠牡之歌

1 = D

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

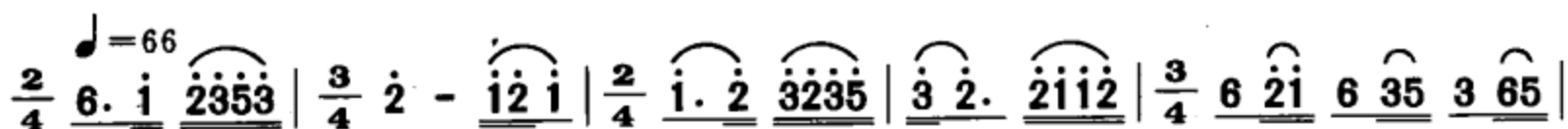


# 白 嘎 之 歌

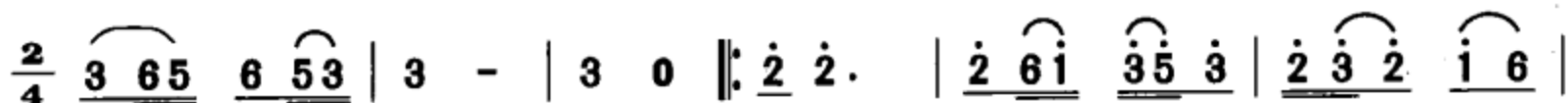
**1 = B**

(选自《霍岭之战》白嘎唱段)

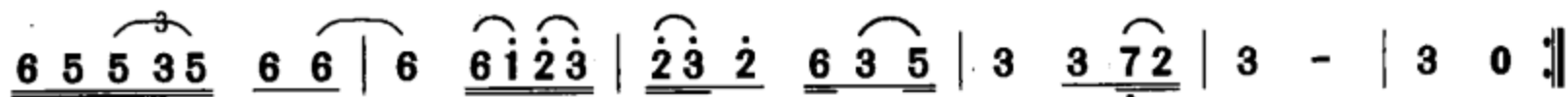
加 措演唱  
马 阿鲁记谱



鲁 阿 拉      塔    拉      塔    拉      日    (呀),      塔 拉   塔 拉   塔 拉



是歌咏规 (呀), 人人赞美珠姆长得俊  
人间女人分三



珠姆长得俊(呀)，道听途说难分真与假(呀)。  
分三种(呀)，请你听我说一说(呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

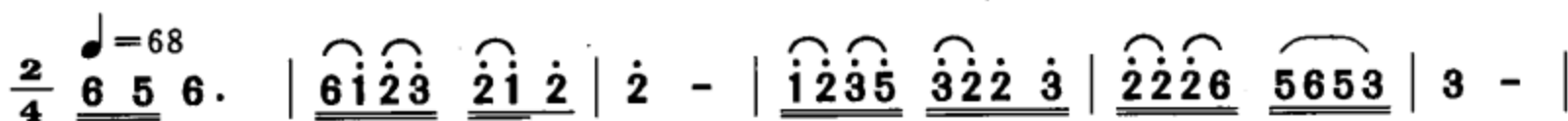
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 永远赞颂您

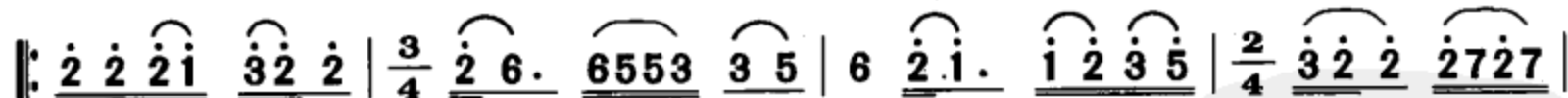
$$\mathbf{1} = {}^b\mathbf{B}$$

(选自《霍岭之战》小鸟唱段)

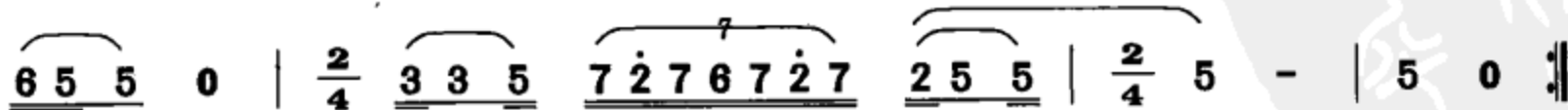
加 措 演 唱  
马 阿 鲁 记 谱



魯阿拉 塔拉 塔拉 日 塔拉 是歌的 咏規 咏 規，



无 与 伦 比 的 三 宝 佛， 永 远 永 远 赞 颂  
在这 广 阔 的 土 地 上， 我 将 永 远 是 一 支 小



您， 赞 颂 您 (呀)。  
鸟， 是 一 支 小 鸟 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



## 我的情和力量

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

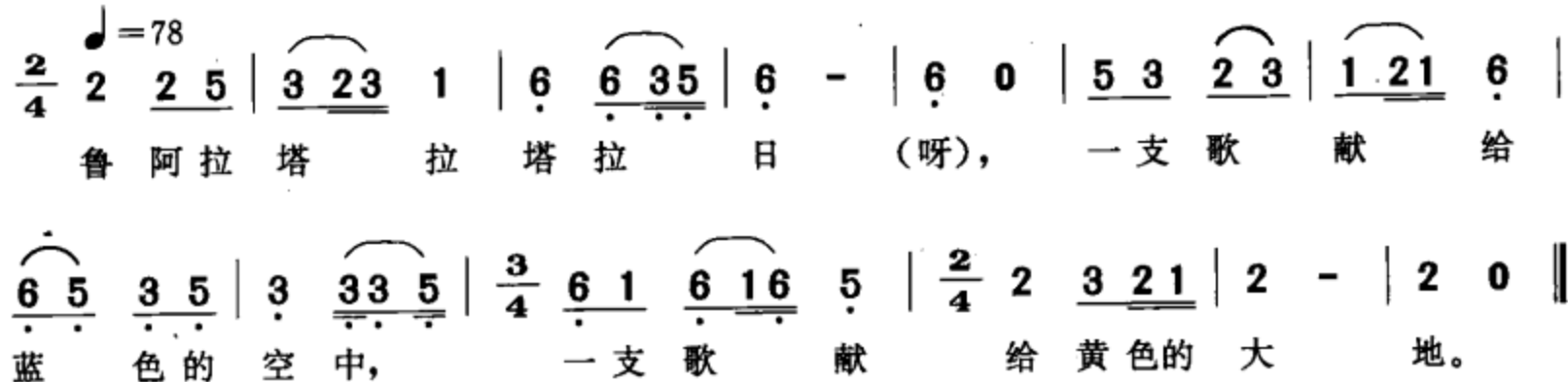
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 献给空中与大地

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 啦 啦 莫

1 = D

(选自《霍岭之战》勇士唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

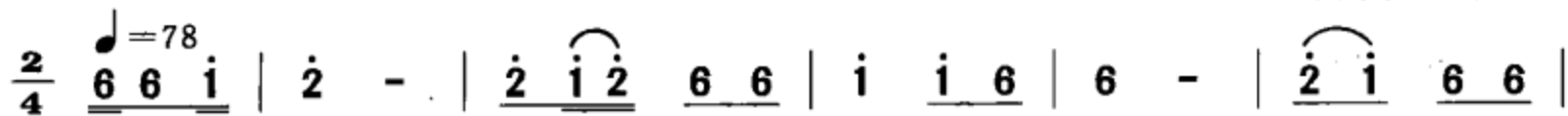


## 美丽的地方

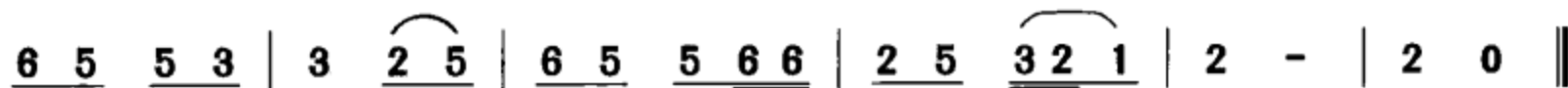
1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



呀阿拉耶，鲁拉阿拉塔拉得日。若不知



这是什么地方，此乃美丽的佛之刹土(呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

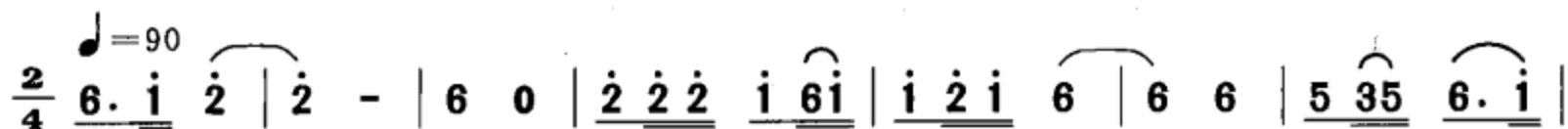
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 无比的全知上师

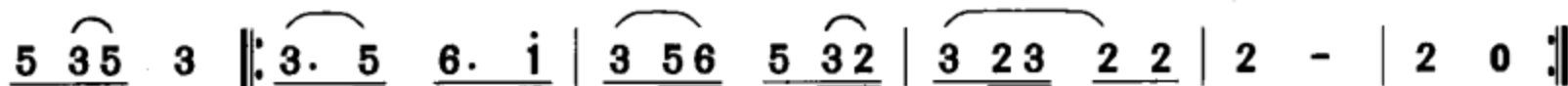
1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



阿拉耶(呀)，鲁阿拉塔拉塔拉吉日(呀)，塔拉是



歌咏规。无比的全知上师上师。  
我向着佛法来祈祷祈祷。

(马阿鲁译词、配曲)

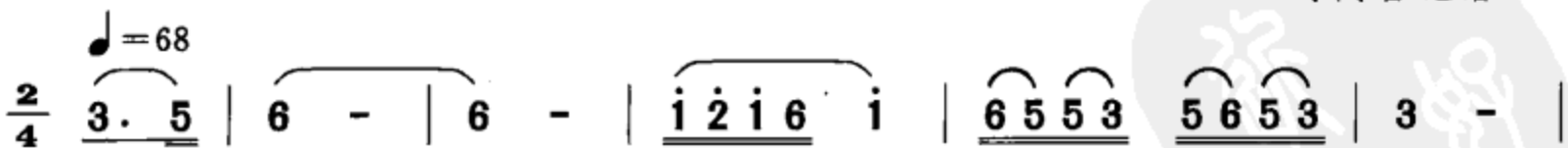
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 永不断的歌

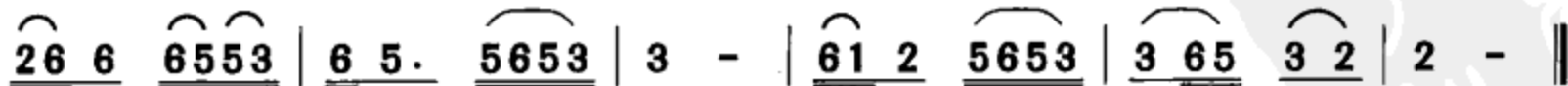
1 =  $\flat$ E

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



啊日鲁阿拉拉塔日，



塔拉乃是歌的起法，起的歌永不断。

(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

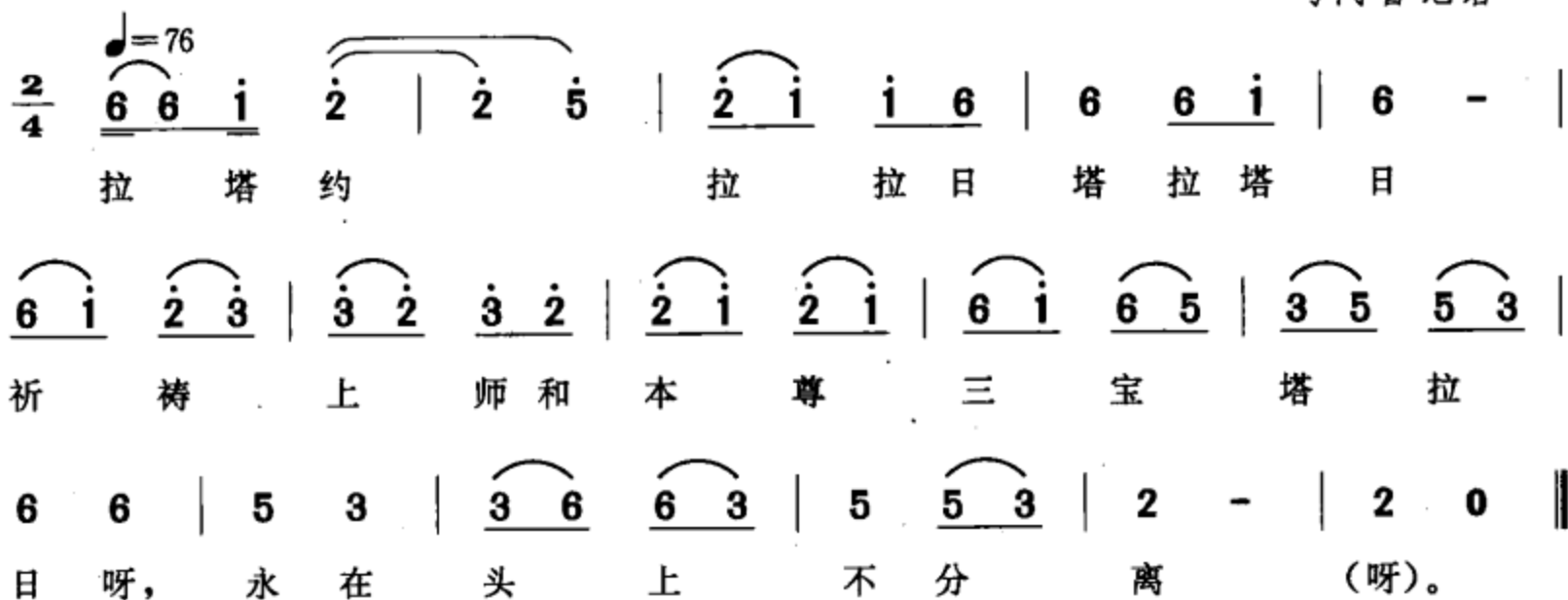


## 永不分离

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 紫黑色的岭国地

1 = D

(选自《霍岭之战》黑帐王唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 唱三遍

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



## 献给勇敢的英雄

1 = F

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

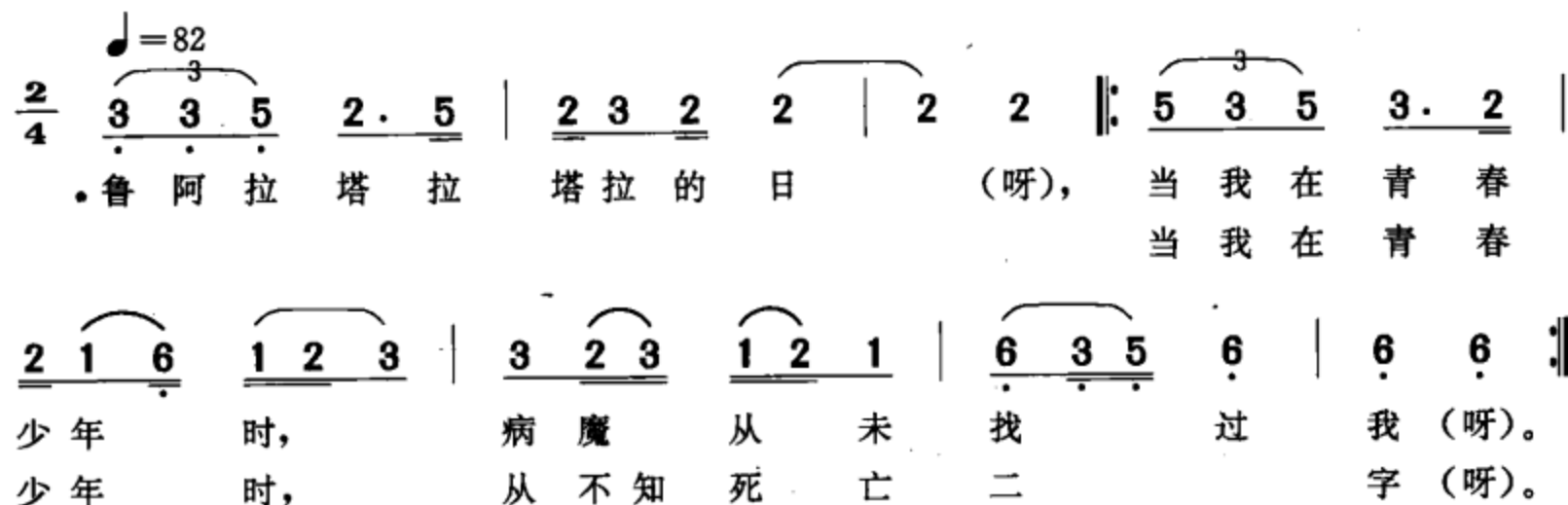
据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 当我青春少年时

1 = G

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 永在头顶上

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。



## 此乃黄河流域

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 82$

鲁 拉 阿 拉 拉 塔 日

(呀), 若 不 知 此 地 是 何 方?

此 乃 黄 河 流 域 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 我信佛法虔诚无比

1 = G

(选自《霍岭之战》勇士唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 72$

鲁阿拉塔拉塔拉日 塔拉塔拉塔拉日 通拉玉珠听我讲(呀)

鲁阿拉塔拉塔拉日 塔拉塔拉塔拉日 今日得以纯洁无瑕

听我讲, 我信佛法虔诚无比 (呀)。

无 瑕, 雄师大王才对我喜欢 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

## 东方的歌

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

加措演唱  
马阿鲁记谱

$\frac{2}{4}$   $\text{♩} = 70$

早晨我从东方来, 从东方 金刚 菩萨 身边来 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

据1996年8月白曲于那曲地区的采风录音记谱。

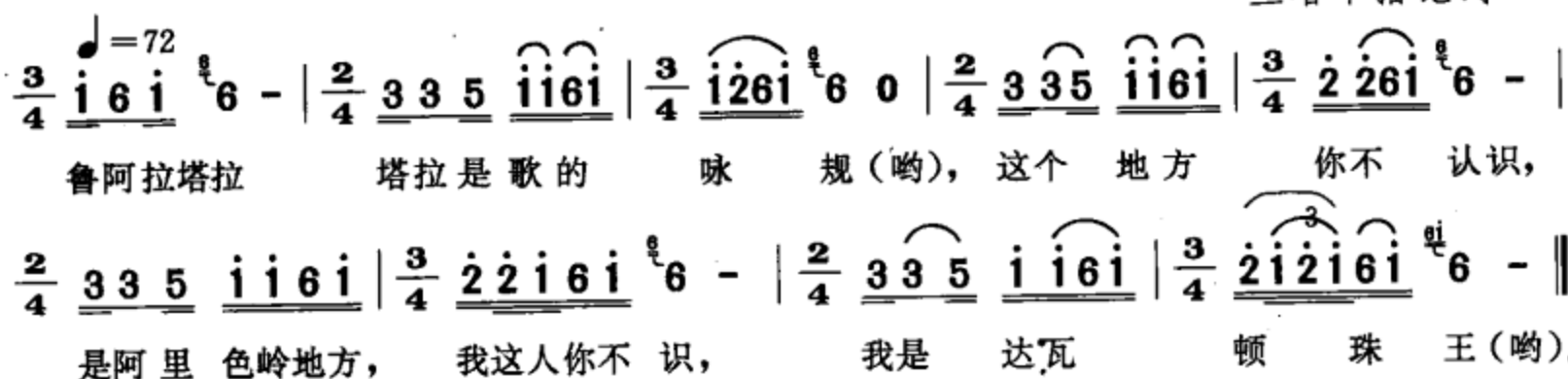


## 达瓦顿珠之歌

1 = B

(选自《阿里金子宗》达瓦顿珠唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

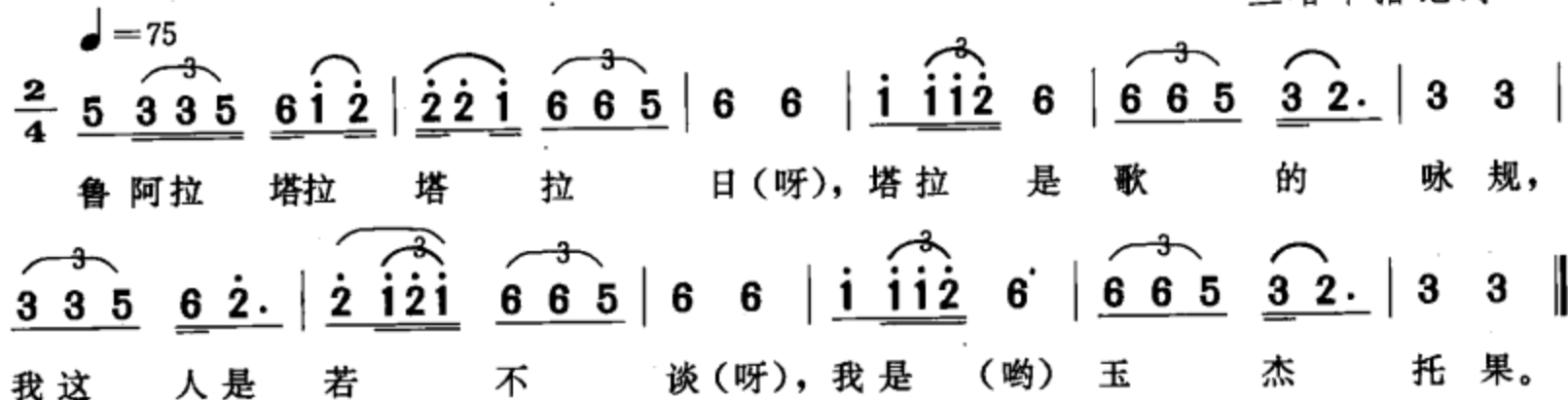
据2002年白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 就到岭国去

1 = D

(选自《阿里金子宗》玉杰唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

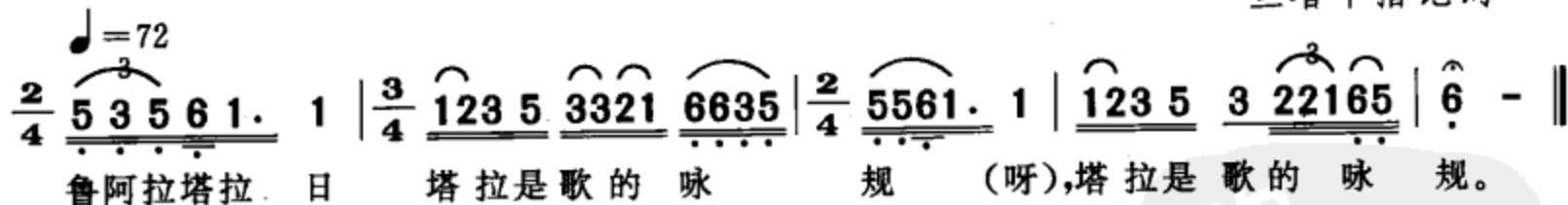
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 此人我要去除掉

1 =  $\sharp F$

(选自《阿里金子宗》果嘎唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

这个地方你若不认识,  
阿里色岭之地方,  
我这个人你若不认识,  
名字称作邻欠果嘎也,  
阿里色岭之地方,  
善法之教盛行地,  
不许恶人做非为,

别杀乡里之人是欺骗,  
盗贼欲饮此鲜血,  
今年邻欠果嘎我,  
擦沃岭之地方去,  
名叫达瓦顿珠王,  
此人我要去除掉。

(航前才让译词 白 曲配曲)

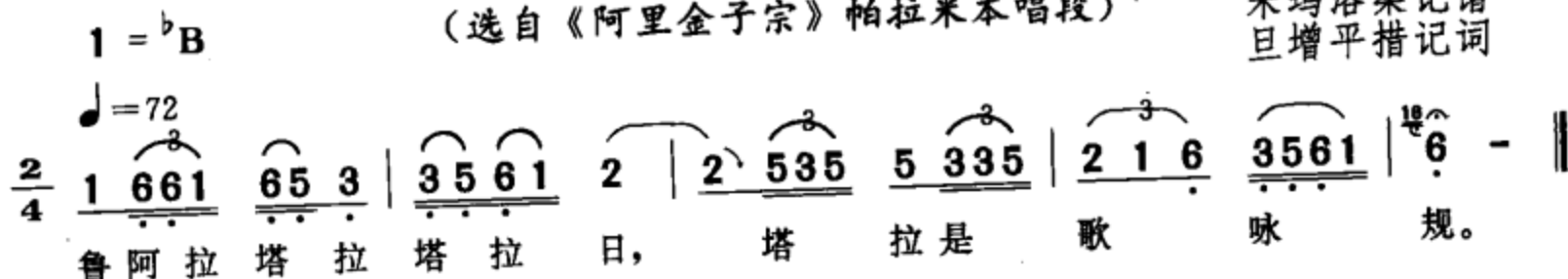
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。



## 帕拉米本之歌

(选自《阿里金子宗》帕拉米本唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

这个地方你若不认识,  
阿里上游之地方,  
名叫色岭之地方,  
我这人你若认识,

我是等送帕拉米本也,  
饿的时候吃鲜肉,  
渴的时候饮鲜血。

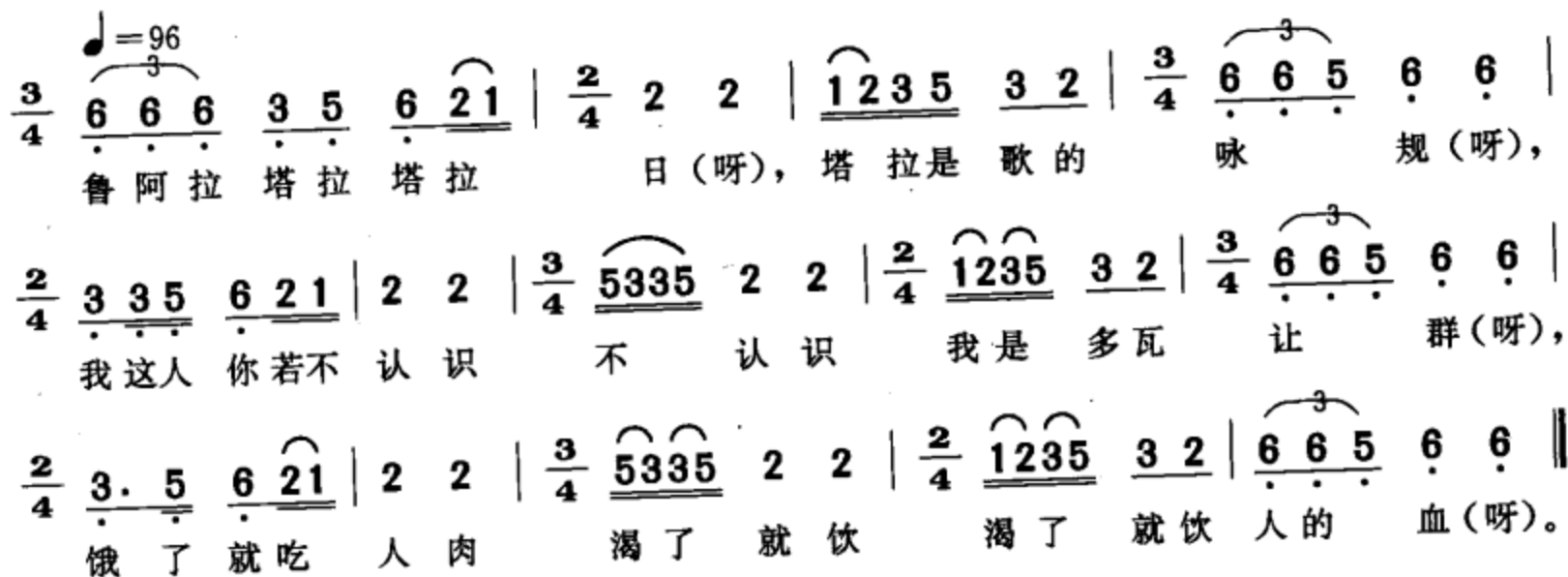
(航前才让译词 白曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 阿里色岭之地将灭亡

(选自《阿里金子宗》多瓦让群唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

夏郭达瓦顿珠及,  
布琼益杰托果俩,  
此次派遣到岭国,

现将攻打岭之国,  
若是第巴让雄不迎战,  
阿里色岭之地将灭亡。

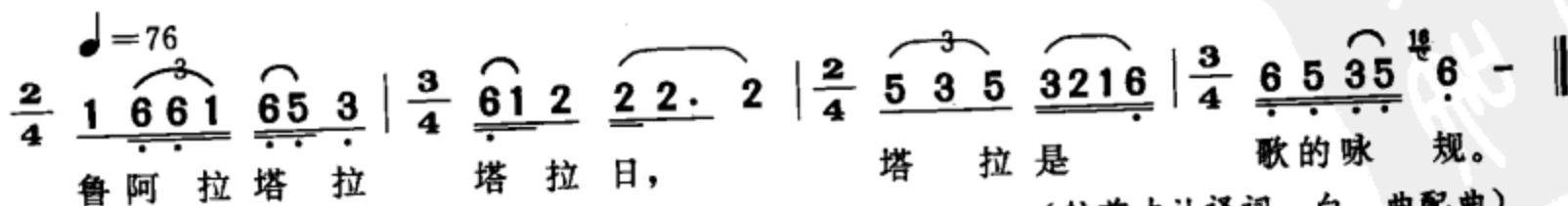
(航前才让译词 白曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 灭除善良的佛法

(选自《阿里金子宗》琼拉唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

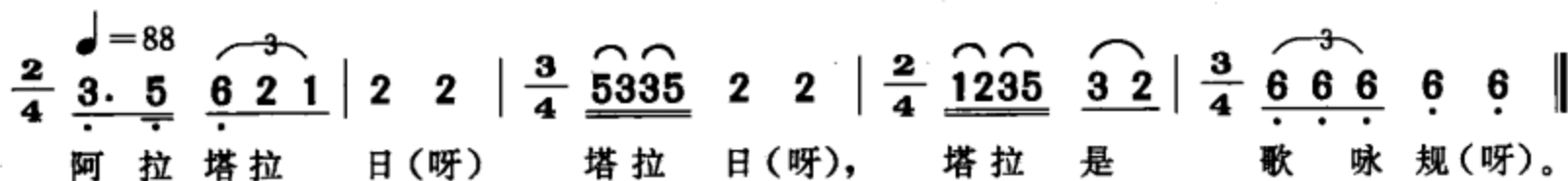


## 布琼益杰之歌

1 = F

(选自《阿里金子宗》布琼益杰唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

此次能压岭之嚣张焰,

名叫达瓦顿珠的大王,

益杰托果派往岭之地。

(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 我是多青亚麦

1 = F

(选自《阿里金子宗》多青亚麦唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

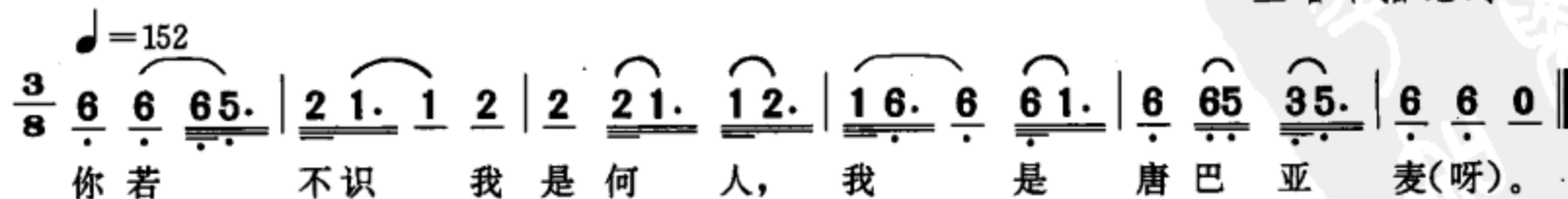
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 唐巴亚麦之歌

1 = G

(选自《阿里金字宗》唐巴亚麦唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

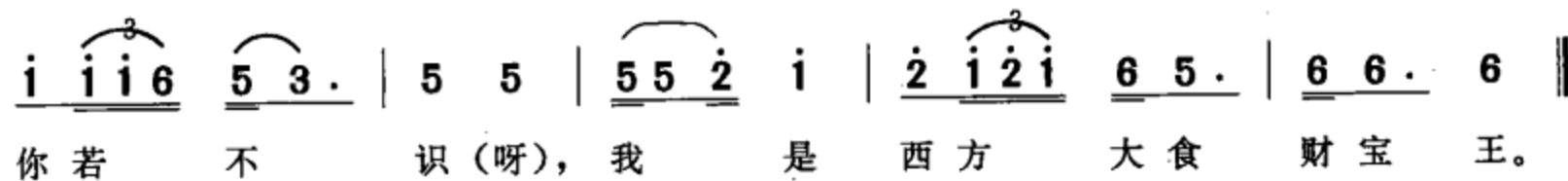
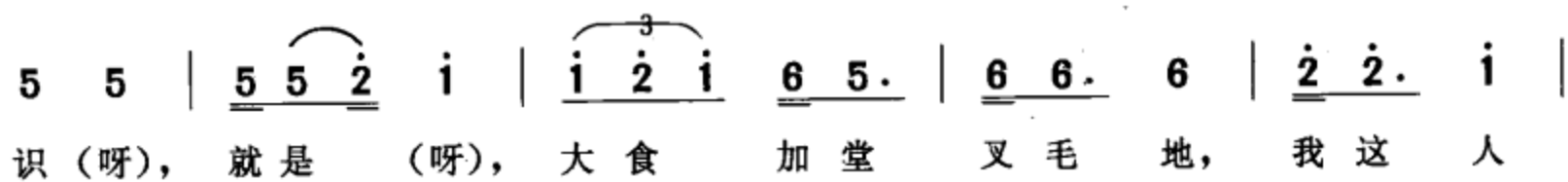
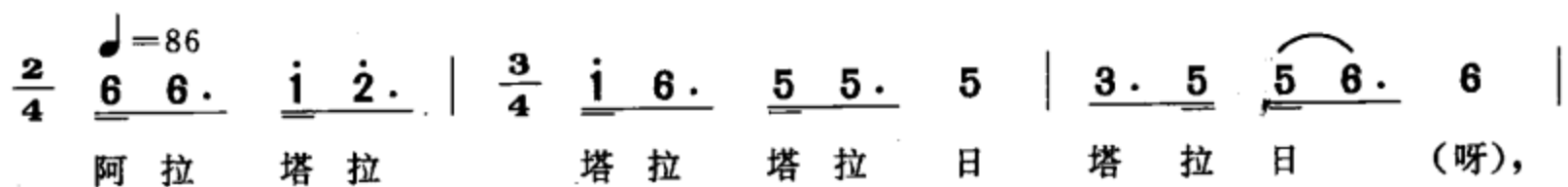


## 我西方大食财宝王

1 =  $\flat$ B

(选自《大食财宝宗》大食王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

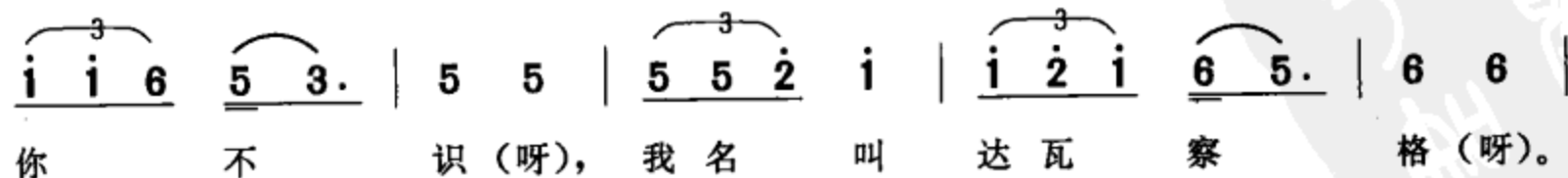
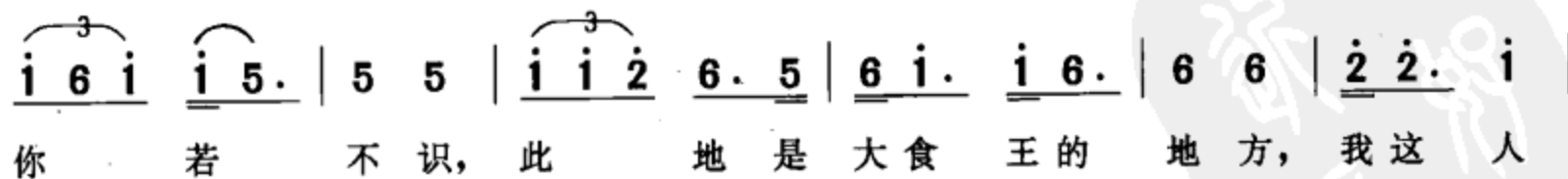
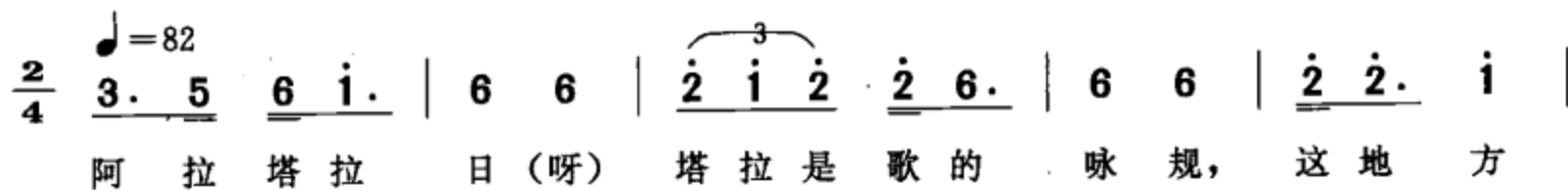
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 达瓦察格之歌

1 =  $\flat$ B

(选自《大食财宝宗》达瓦察格唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

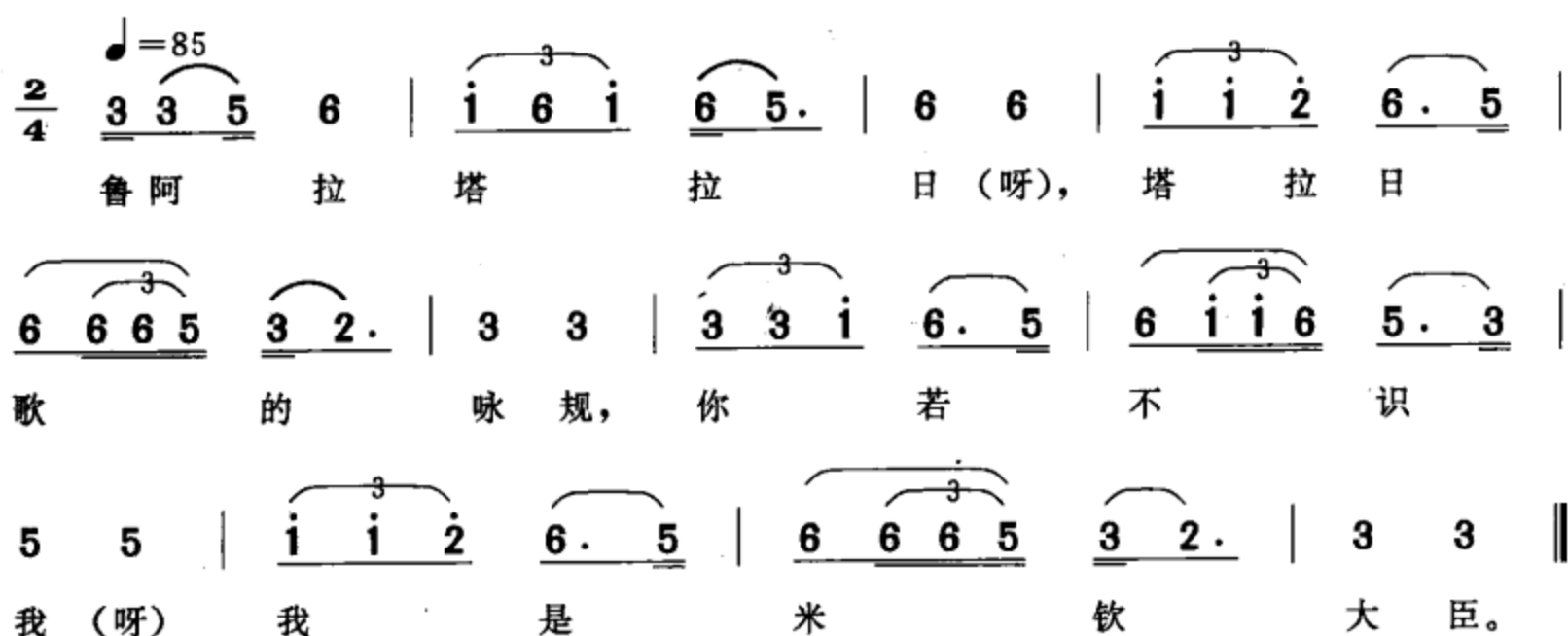


## 米 钦 之 歌

1 =  $\flat$ B

(选自《大食财宝宗》米钦唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

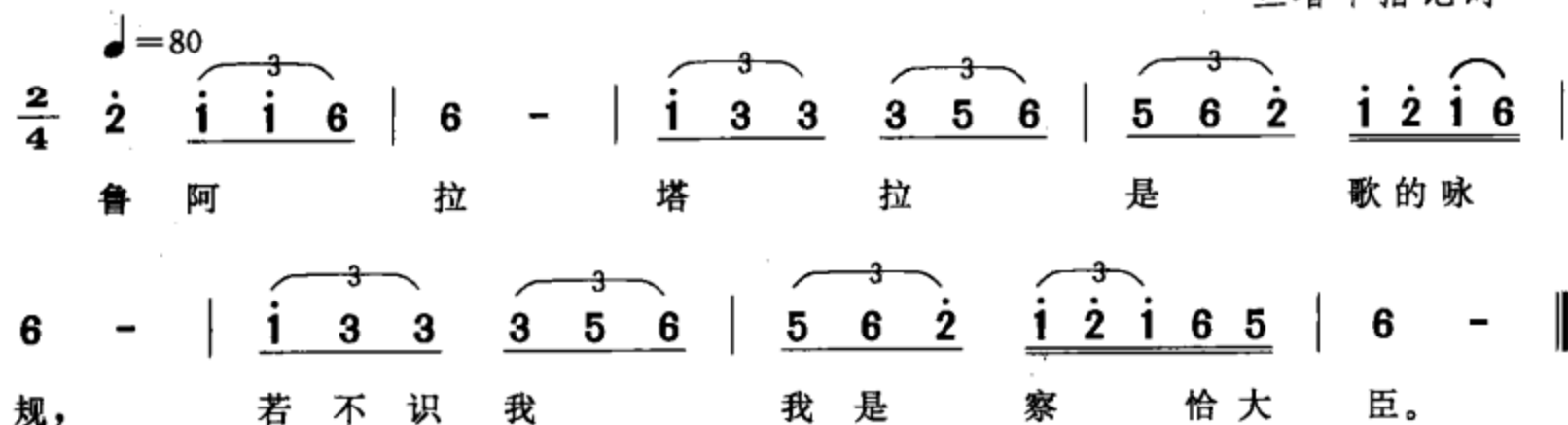
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 察 恰 之 歌

1 = B

(选自《大食财宝宗》察恰唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

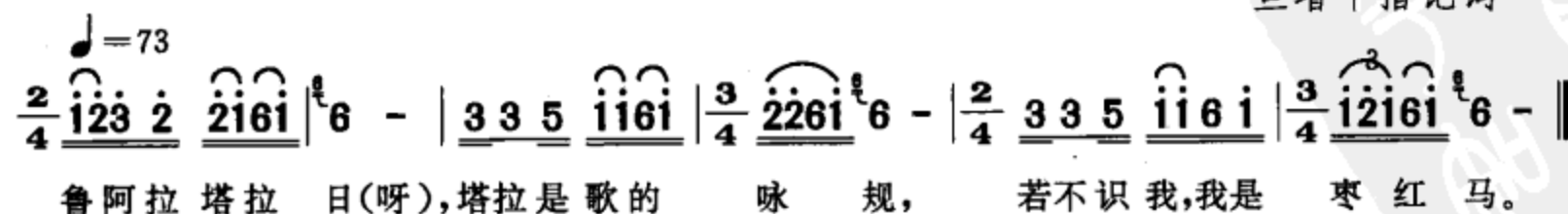
据2002年白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 枣 红 马 之 歌

1 = B

(选自《诞生篇》枣红马唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。



## 格萨尔姑母之歌

1 = A

(选自《诞生篇》姑母唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 尼玛曲珍之歌

1 = D

(选自《霍岭之战》尼玛曲珍唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 总管之歌

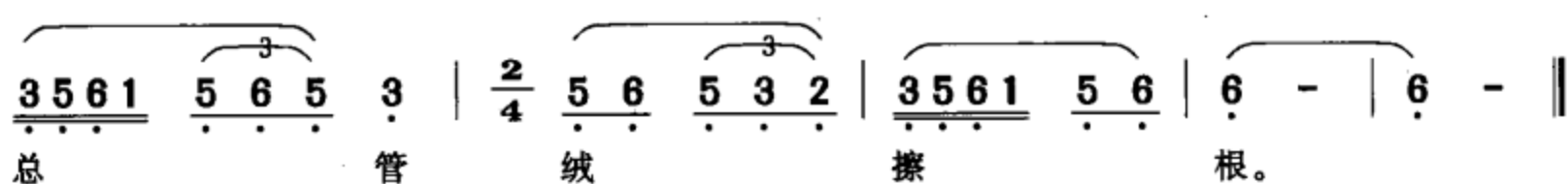
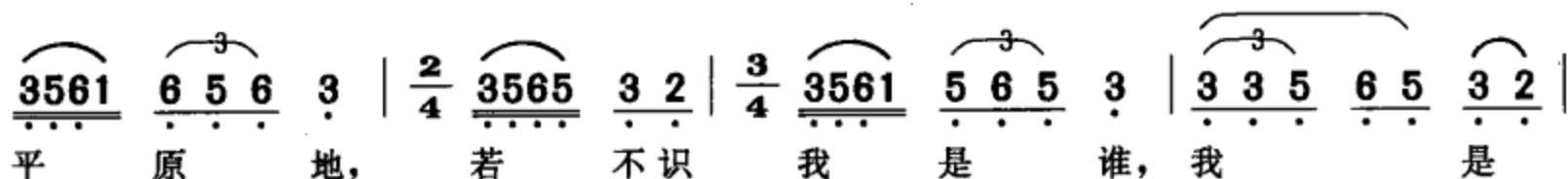
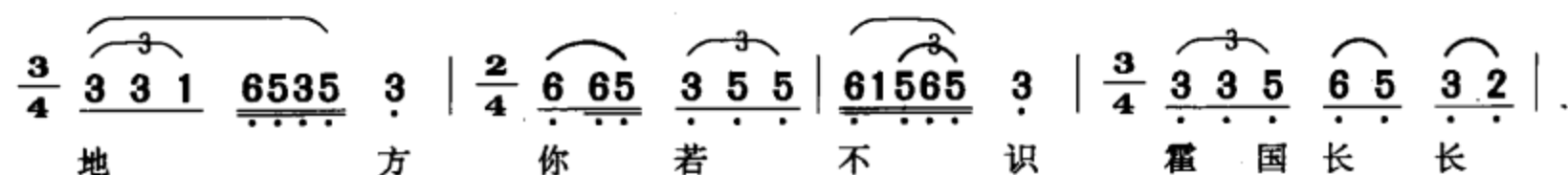
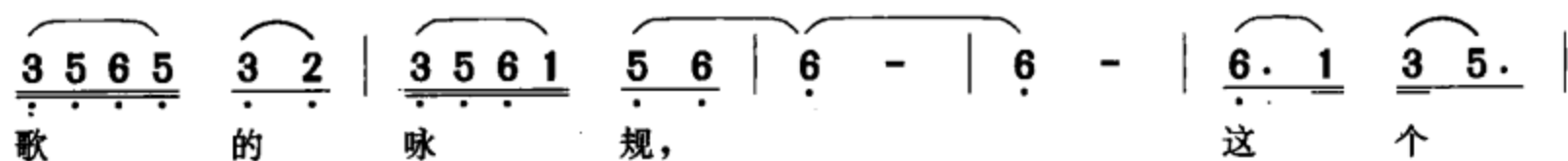
1 = A

(选自《霍岭之战》绒擦根唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词







(航前才让译词 白曲配曲)

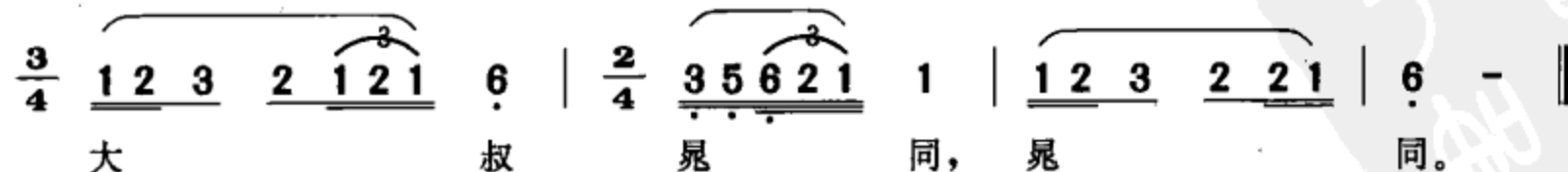
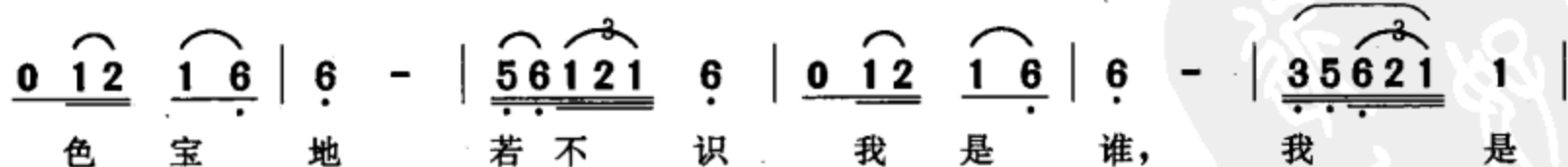
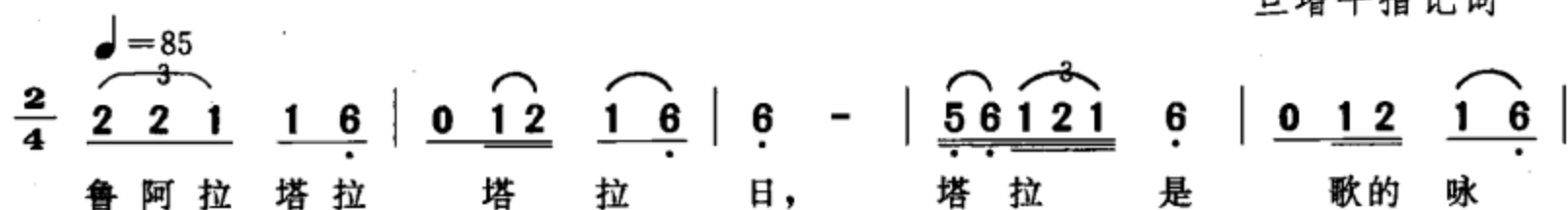
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 晁 同 之 歌(一)

1 = A

(选自《霍岭之歌》晁同唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

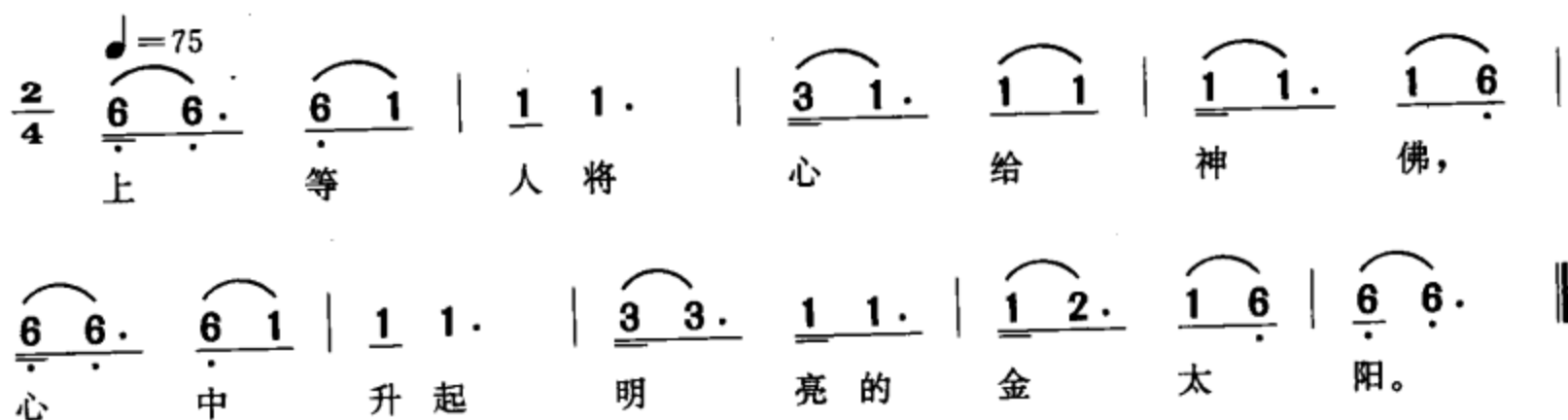


## 晁 同 之 歌(二)

(选自《霍岭之战》晁同唱段)

次仁顿珠演唱  
仁 青记谱

1 = F



(白 曲译词、配曲)

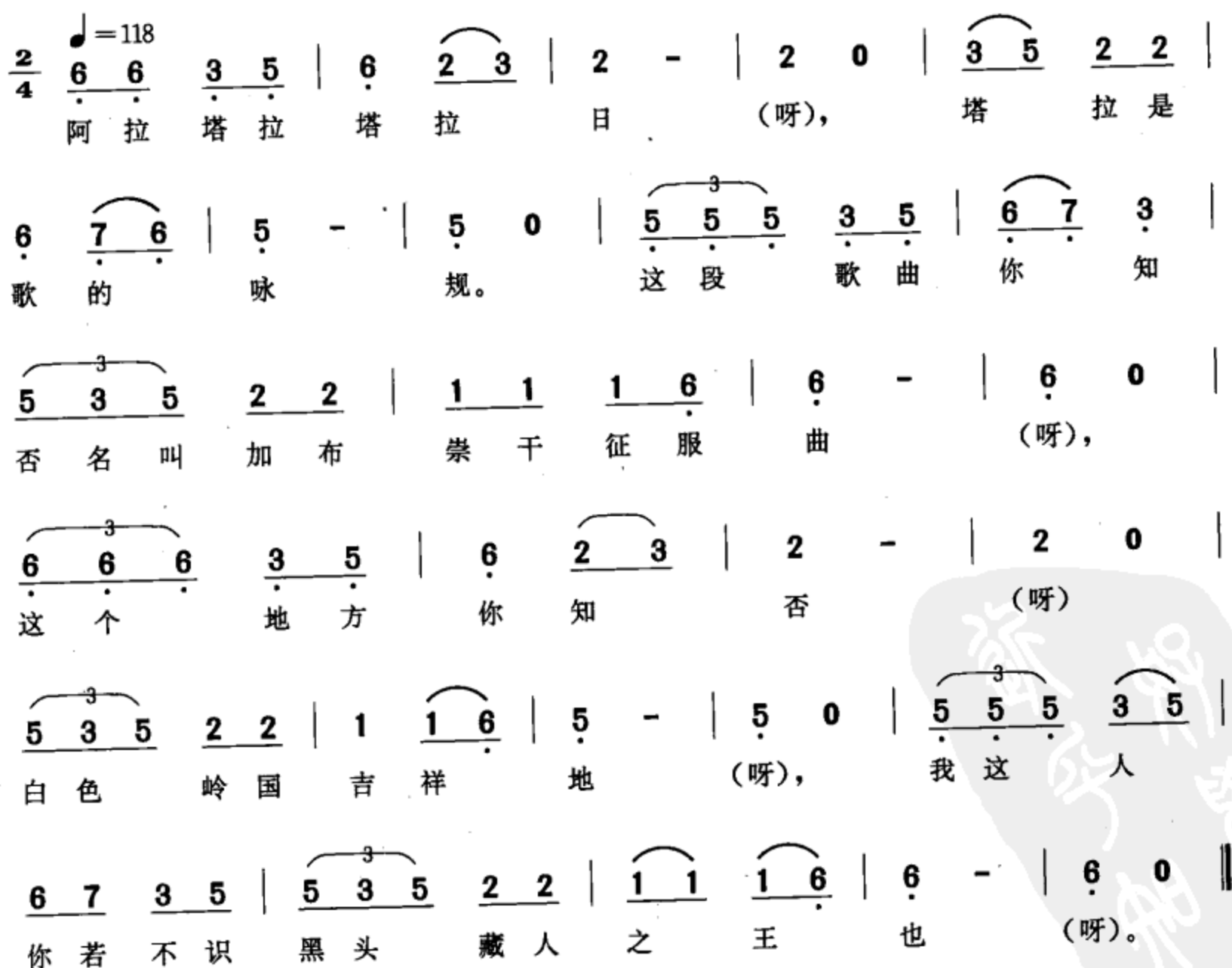
据1995年白曲赴山南地区采风录音记谱。

## 格 萨 尔 之 歌(一)

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

1 = A



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

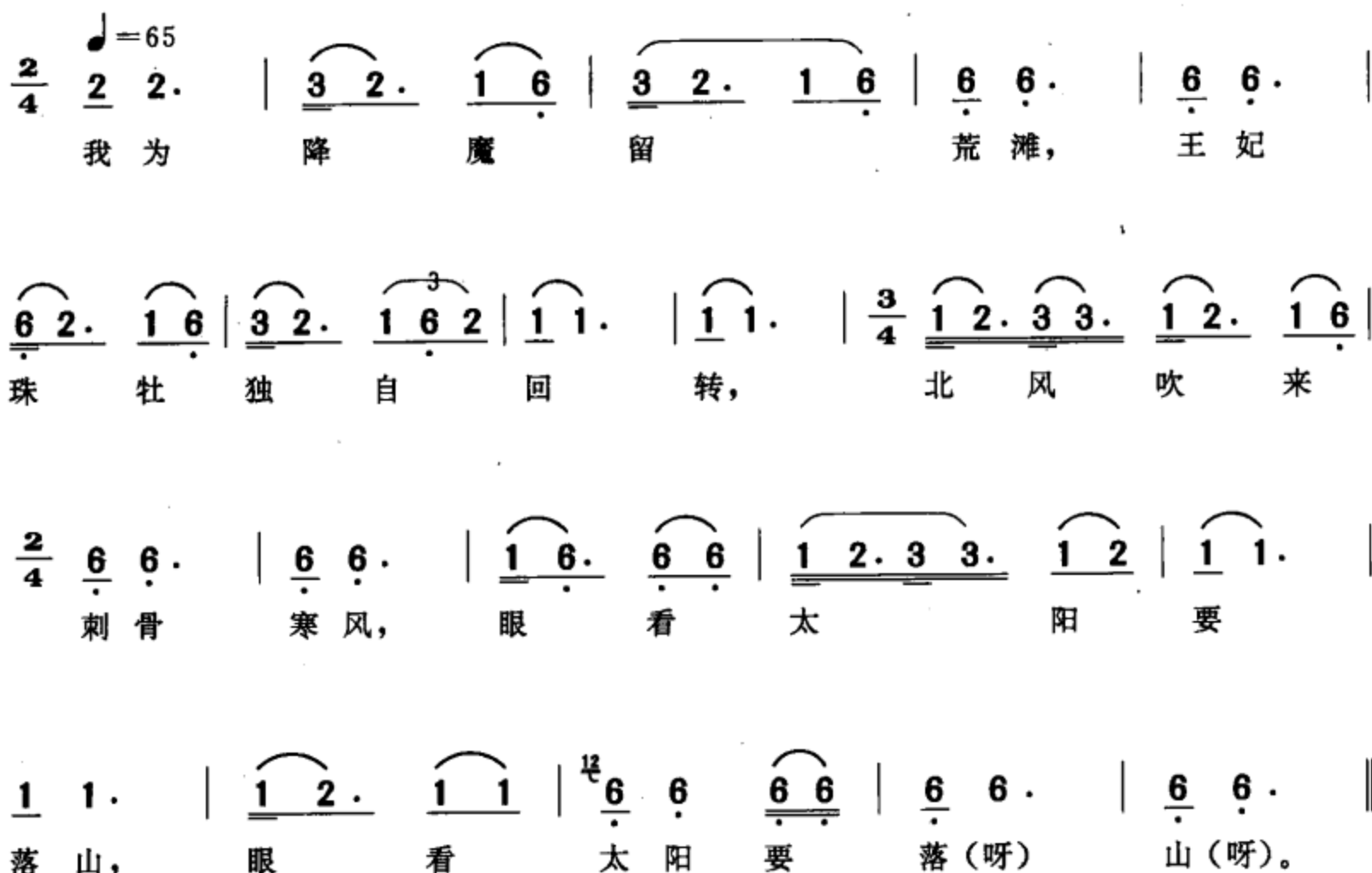


## 格萨尔之歌(二)

1 = F

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

次仁顿珠演唱  
仁青记谱



(白 曲译词、配曲)

据白曲1995年赴山南地区采风录音记谱。

## 阿丹之歌

1 =  $\flat$ A

(选自《霍岭之战》阿丹唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。



# 白 帐 王 之 歌

1 = B

(选自《霍岭之战》白帐王唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\text{♩} = 92$

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5\ 3\ 5}$   $\overset{3}{2\ 2\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{6}\ \underset{\cdot}{6}.$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}.$   $\overset{3}{6\ 1\ 6}$  |  $\underset{\cdot}{6} -$  |  $\underset{\cdot}{6} -$  |

鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 日, 塔 拉 是 歌 咏 规,

$\overset{3}{3\ 3\ 5}$   $\overset{3}{2\ 1\ 2}$  |  $\underset{\cdot}{1}.\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{3}{5\ 3\ 5}$  |  $\underset{\cdot}{3}\ \underset{\cdot}{3}.$   $\overset{3}{2\ 2\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{6}\ \underset{\cdot}{6}.$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}.$   $\overset{3}{6\ 1\ 6}$  |

世 界 白 帐 王 之 王 我 天 下 则 是 无 双 权, 今 年 要 去 岭 之

$\underset{\cdot}{6} -$  |  $\underset{\cdot}{6} -$  |  $\overset{3}{3\ 3\ 5}$   $\overset{3}{2\ 1\ 2}$  |  $\underset{\cdot}{1}.\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{3}{5\ 3\ 5}$  |  $\overset{3}{5\ 3\ 5}$   $\overset{3}{2\ 2\ 1}$  |

国, 名 叫 森 江 珠 牡, 金 银 财 宝

$\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}.$   $\overset{3}{1\ 2\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{6}\ \underset{\cdot}{6}.$   $\overset{3}{5\ 6\ 1}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}.$   $\overset{3}{6\ 1\ 6}$  |  $\underset{\cdot}{6} -$  |  $\underset{\cdot}{6} ||$

能 买 则 买, 若 是 不 能 伐 兵 抢。

(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里日土县的采风录音记谱。

# 日 巴 甲 扎 之 歌

1 =  $\sharp C$

(选自《霍岭之战》日巴甲扎唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词

$\text{♩} = 126$

$\frac{2}{4}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$   $\underset{\cdot}{3}\ \underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$   $\underset{\cdot}{5}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{3}{4\ 5\ 4}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |  $\underset{\cdot}{i}\ \underset{\cdot}{i}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$   $\underset{\cdot}{5}$  |

鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 日, 塔 拉 是 歌 的 咏 规, 这 个 地 方 你 不 识

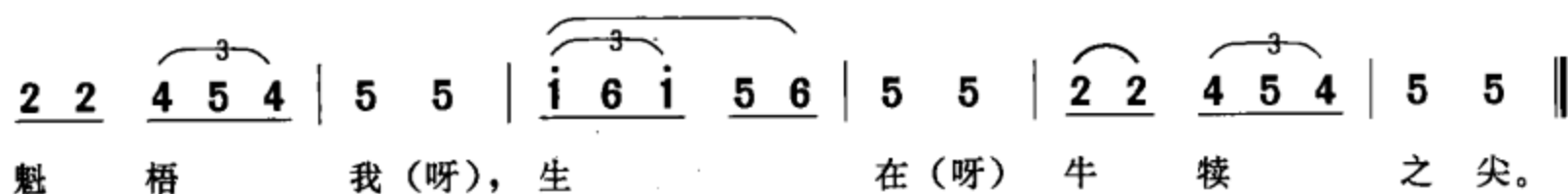
$\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{3}{4\ 5\ 4}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$   $\underset{\cdot}{5}$  |  $\overset{3}{\underset{\cdot}{i}\ 6\ \underset{\cdot}{i}}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{4}{4\ 5\ 4}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |

哈 阿 钦 仓 巴 方 正 地, 我 这 人 (呀), 若 不 识 (呀)

$\overset{3}{\underset{\cdot}{i}\ 6\ \underset{\cdot}{i}}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |  $\underset{\cdot}{2}\ \underset{\cdot}{2}$   $\overset{3}{4\ 5\ 4}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |  $\overset{3}{\underset{\cdot}{i}\ \underset{\cdot}{i}\ \underset{\cdot}{i}}$   $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{6}$  |  $\underset{\cdot}{5}\ \underset{\cdot}{5}$  |

我 是 (呀), 日 巴 甲 扎 (呀), 就 像 牦 牛 一 样





(航前才让译词 白 曲配曲)

据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 珠 牡 之 歌

1 = C

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

平措伦珠演唱  
米玛洛桑记谱  
旦增平措记词



附词:

前半生就在岭之国,  
父称加罗东巴坚参及,  
母称诺罗卓玛也,

后半生就在霍之国,  
自帐王的做饭者。

(航前才让译词 白 曲配曲)

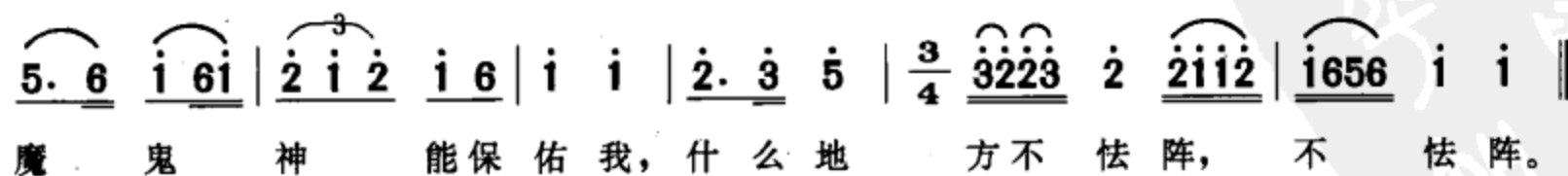
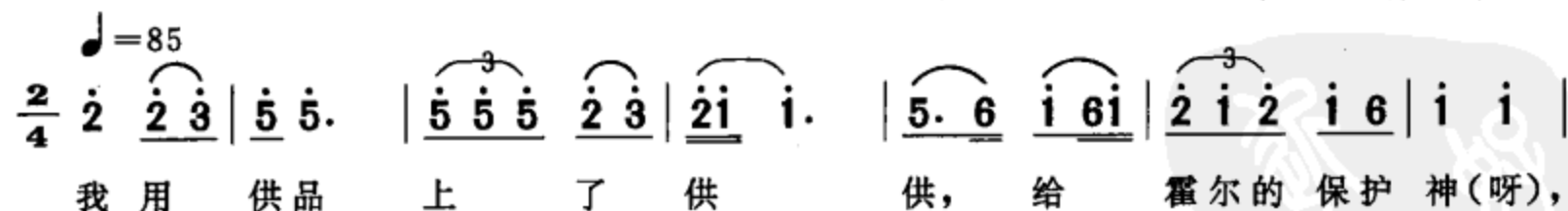
据2002年5月白曲于阿里地区日土县的采风录音记谱。

## 巴 拉 之 歌

1 =  $\flat B$

(选自《霍岭之战》巴拉唱段)

次仁顿珠演唱  
仁 青记谱



(白 曲译词、配曲)

据1995年白曲于山南地区采风录音记谱。

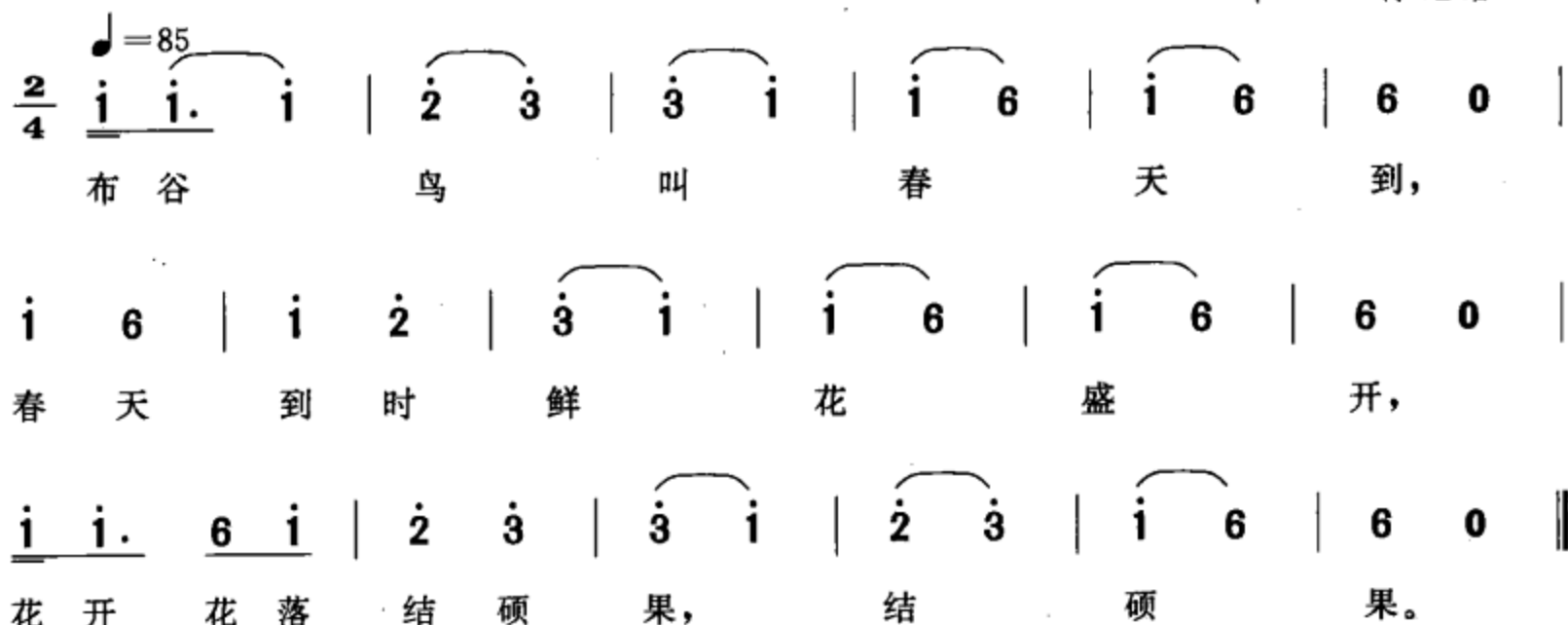


## 阿达拉姆之歌(一)

1 = D

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

次仁顿珠演唱  
仁青记谱



(白 曲译词、配曲)

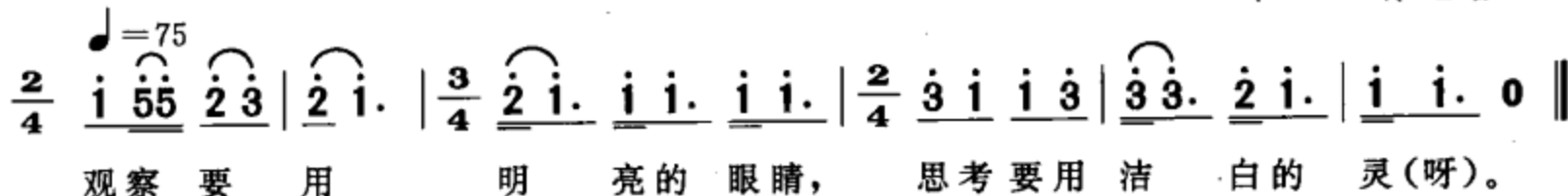
据1995年白曲赴山南地区采风录音记谱。

## 阿达拉姆之歌(二)

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

次仁顿珠演唱  
仁青记谱



(白 曲译词、配曲)

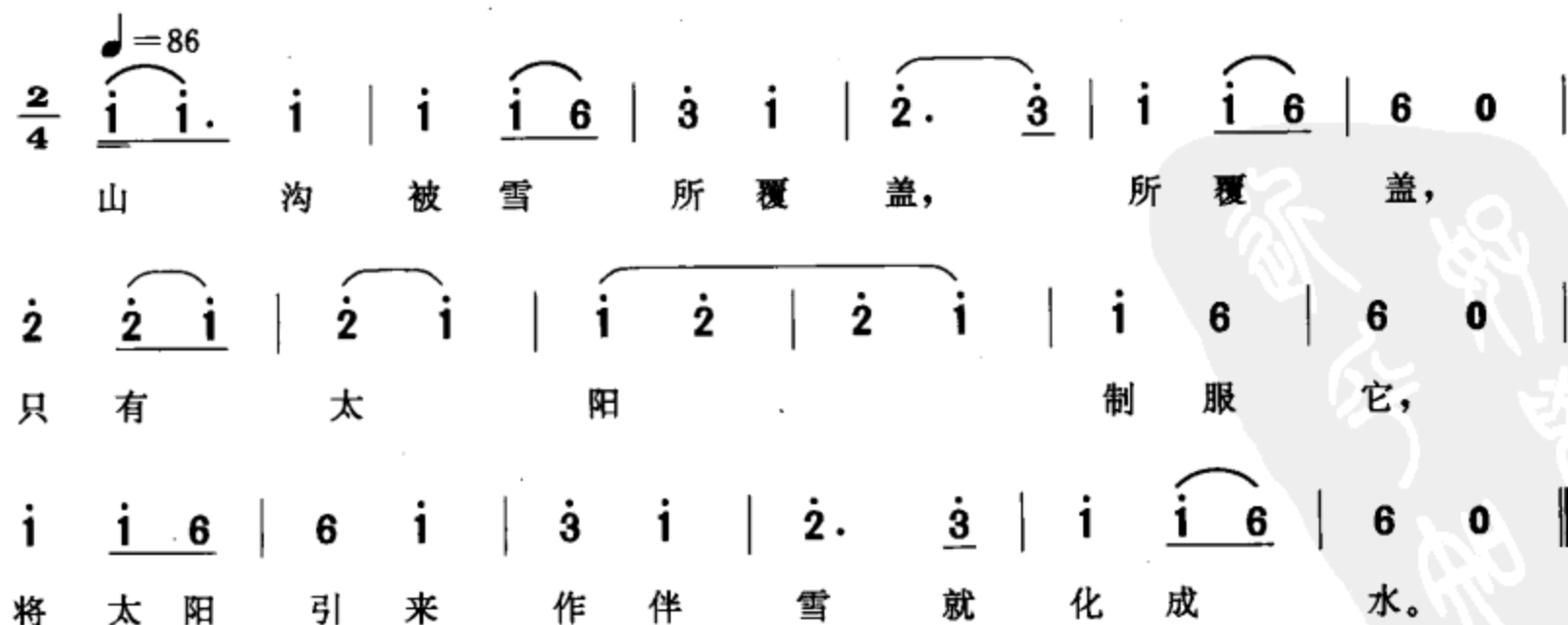
据1995年白曲赴山南地区采风录音记谱。

## 阿达拉姆之歌(三)

1 = D

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

次仁顿珠演唱  
仁青记谱



(白 曲译词、配曲)

据1995年白曲赴山南地区采风录音记谱。

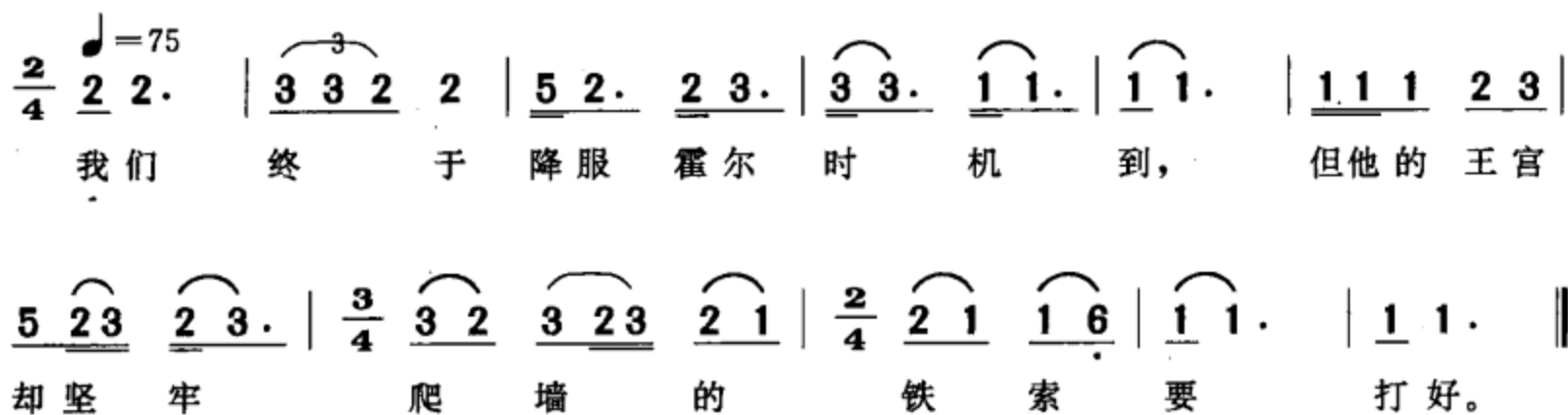


## 天 母 之 歌

1 = F

(选自《霍岭之战》天母唱段)

次仁顿珠演唱  
仁青记谱



(白曲译词、配曲)

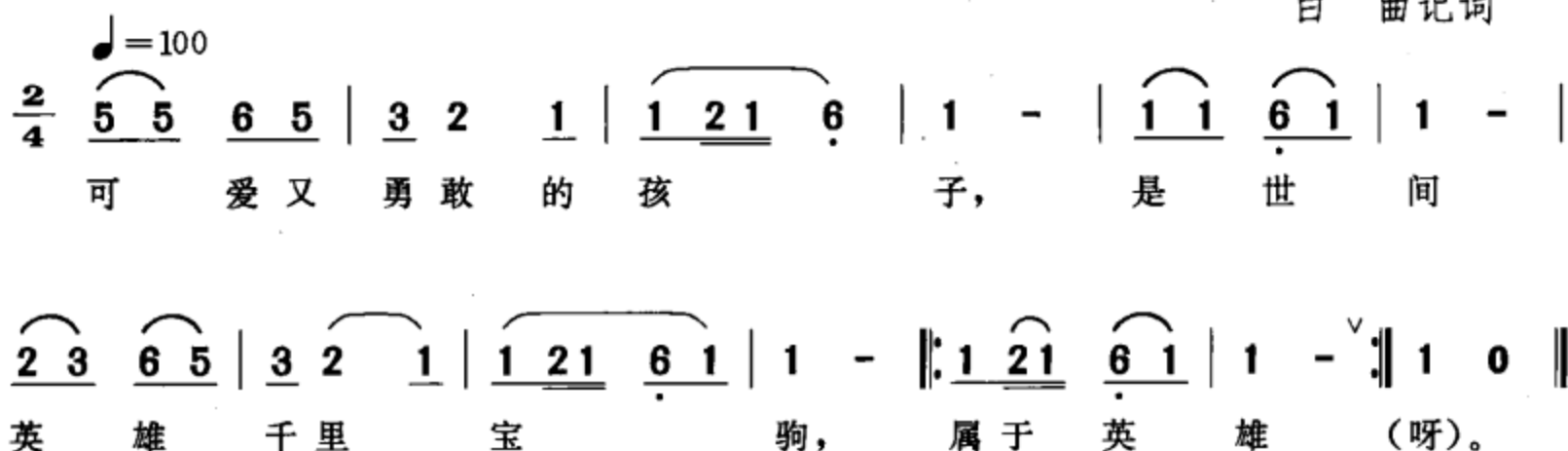
据1995年白曲赴山南地区采风记谱。

## 千里宝驹是骏马

1 =  $\sharp F$

(选自《霍岭之战》郭姆唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
白曲记词



(王世镇译词 白曲配曲)

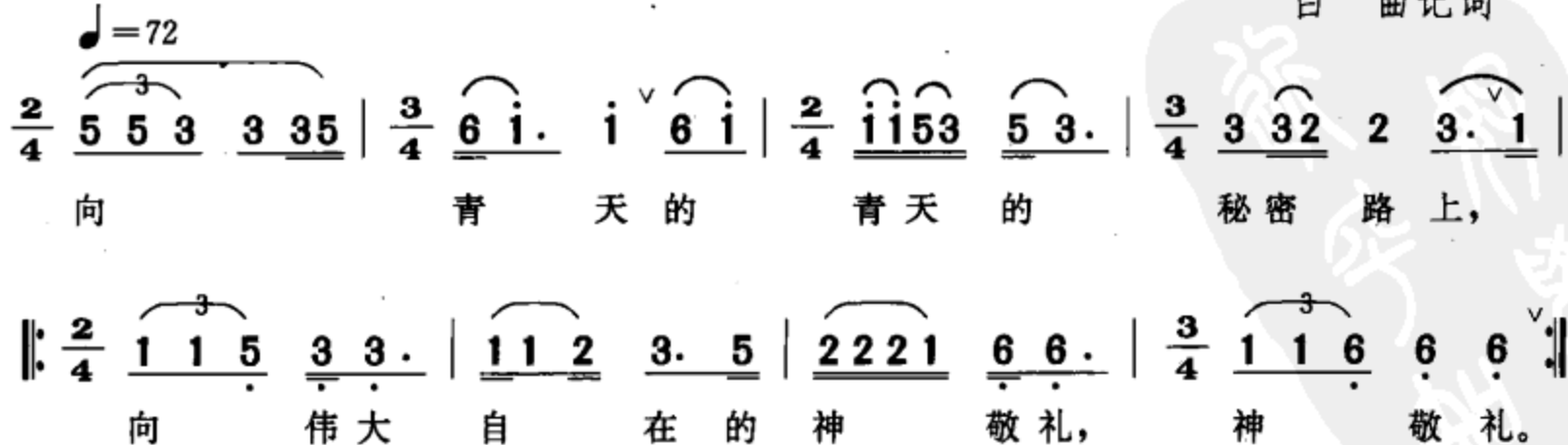
据1996年白曲于日喀则白朗县的采风录音记谱。

## 向 神 敬 礼

1 = C

(选自《降服辛赤王》辛赤王唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
白曲记词



(王世镇译词 白曲配曲)

据1996年白曲于日喀则白朗县的采风录音记谱。

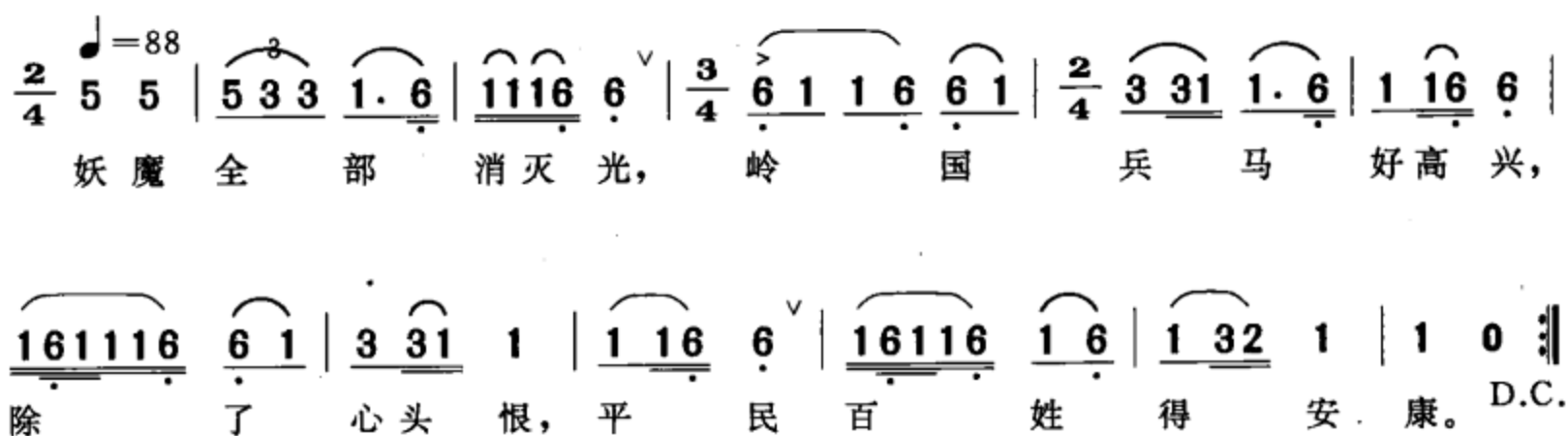


# 百姓得安康

1 = G

(选自《霍岭之战》丹玛唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
白曲记词



(王世镇译词 白曲配曲)

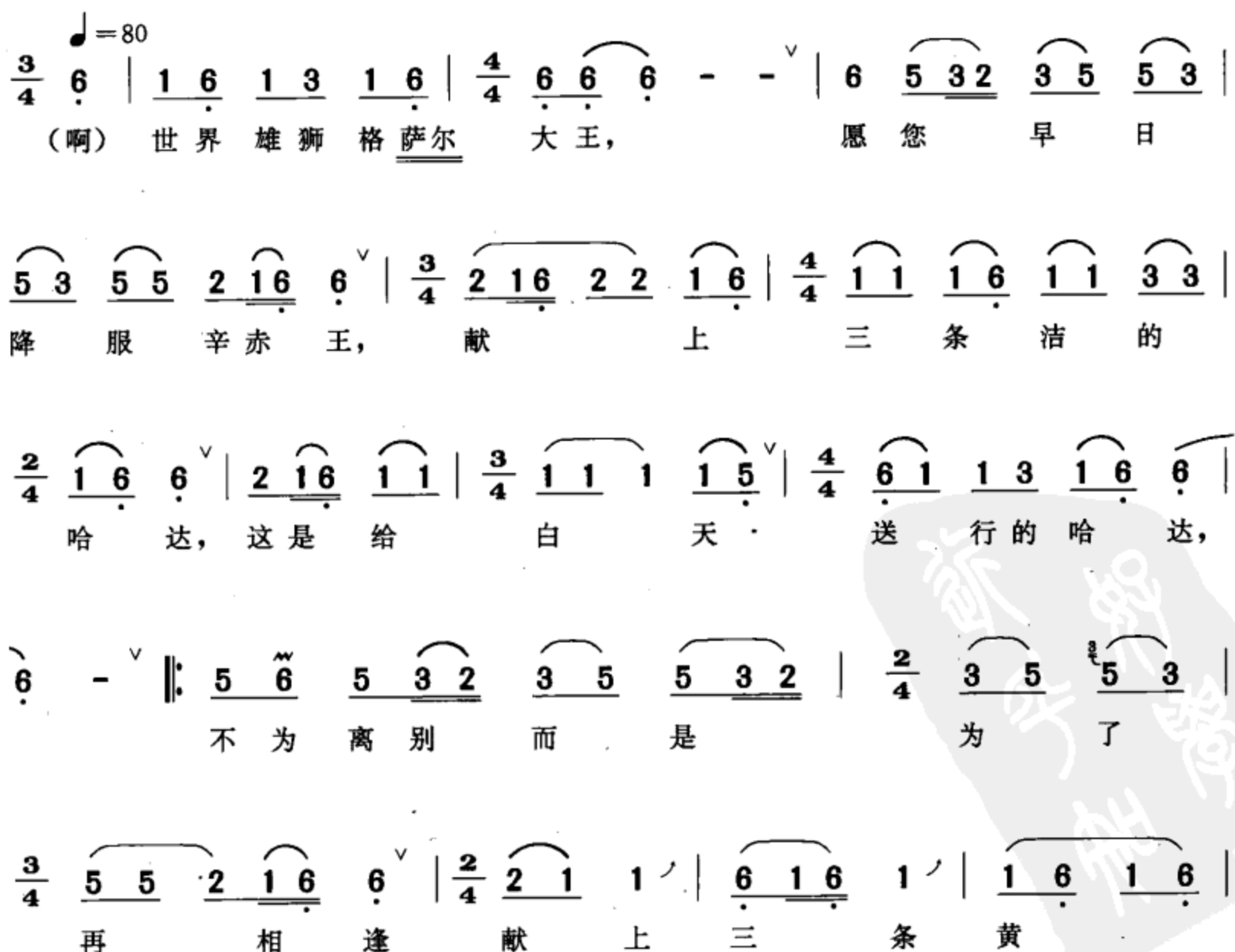
据1996年日喀则白朗县采风录音记谱。

# 送行的哈达

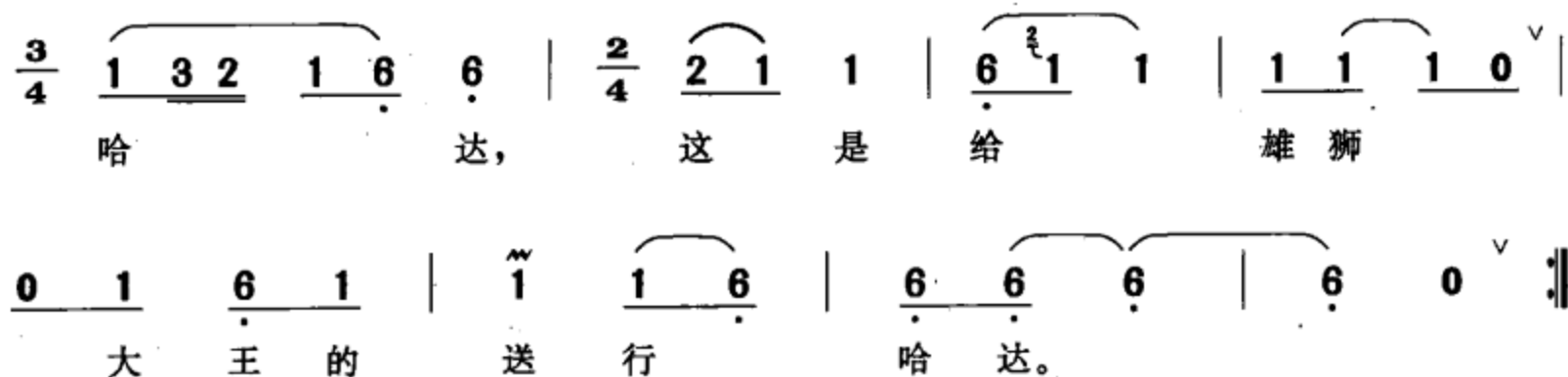
1 = A

(选自《降服辛赤王》珠牡唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
白曲记词







(王世镇译词 白 曲配曲)

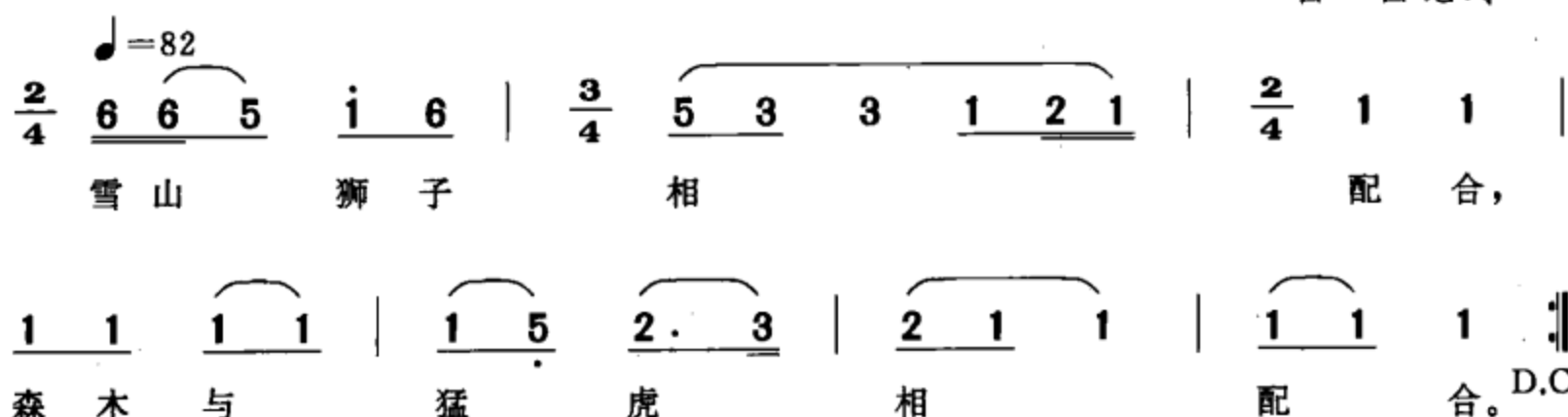
据1996年白曲于日喀则白朗县采风录音记谱。

## 雪山狮子相配合

1 = D

(选自《霍岭之战》晃同唱段)

仁增演唱  
格来记谱  
白曲记词



(王世镇译词 白 曲配曲)

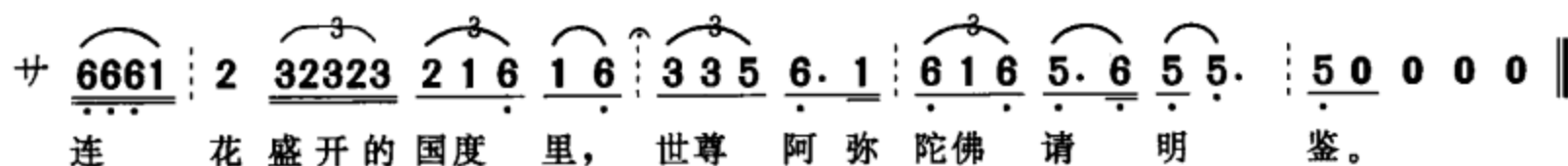
据1996年白曲于日喀则白朗县采风录音记谱。

## 请 明 鉴

1 = F

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

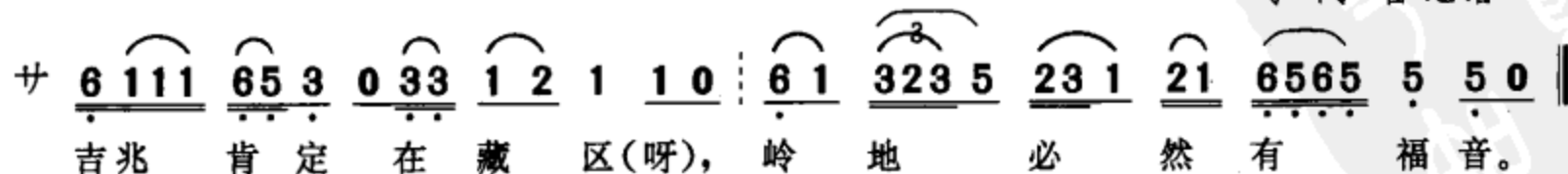
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 吉 兆 在 藏 区

1 = G

(选自《诞生篇》格萨尔唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。



## 今世投生地

1 = D

(选自《霍岭之战》龙女唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

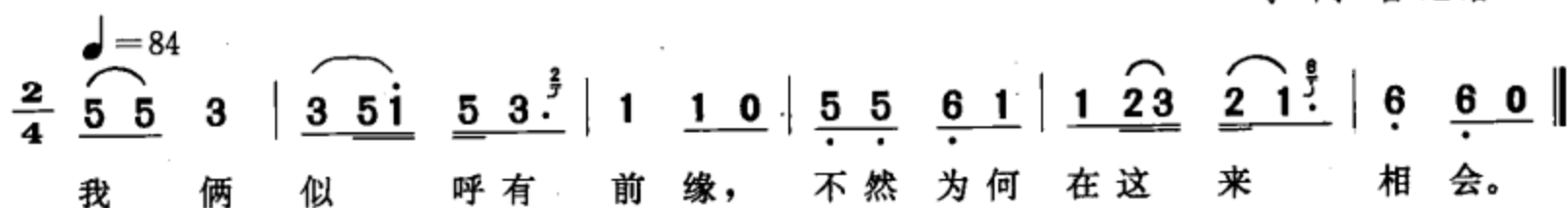
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 有前缘

1 = F

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

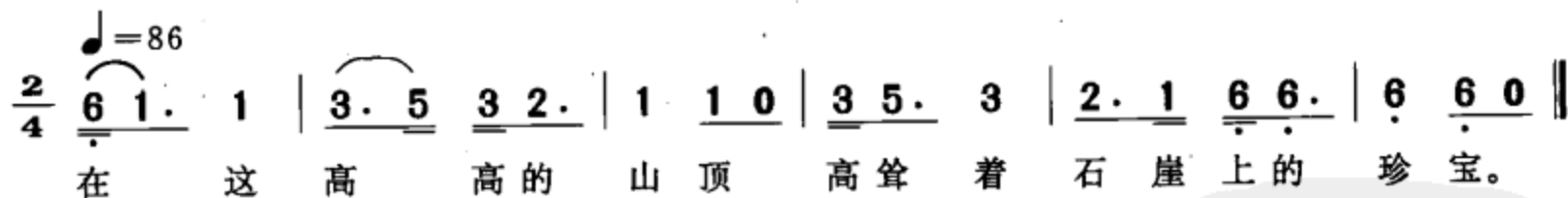
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 石崖上的珍宝

1 = F

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

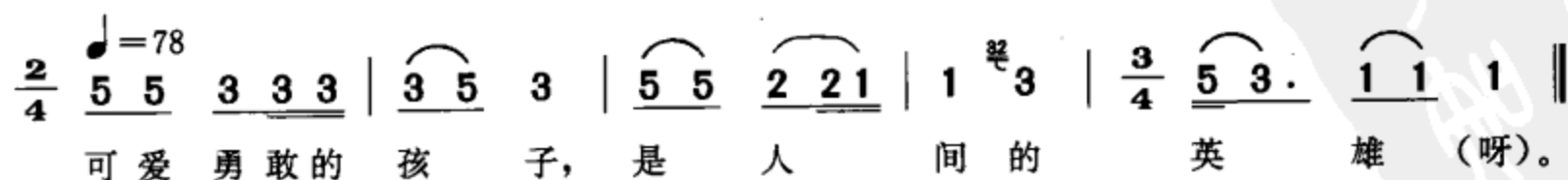
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 人世间的英雄

1 = G

(选自《诞生篇》姑母唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。



## 没有一匹比得上你

(选自《霍岭之战》珠牡唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

1 = G  
♩ = 83

$\frac{2}{4}$  5 - | 5 5. | 3. 5 | 6 6. 2 | 3 5. | 3 2. | 3 1. 6 |

(哎 哎 呀 呀 呀) 真 高 兴,

$\frac{2}{4}$  2 1 1 | 3 2. | 6. 1 | 6. 5 |  $\frac{3}{4}$  3 3 0 0 |  $\frac{2}{4}$  1 1. | 6 1. | 2 2 | 3 2 3 |

千 里 驹 真 稀 奇(呀), 在 岭 地 三 十 匹

$\frac{3}{4}$  3 5. | 3 2. | 3 1. 6 | 2 6 1 | 3 2. | 6. 1 | 6. 5 |  $\frac{3}{4}$  3 3 0 0 ||

骏 马 中, 没 有 一 匹 比 得 上 你(呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 人间快乐三装饰

(选自《霍岭之战》晃同唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

1 = G  
♩ = 72

$\frac{2}{4}$  5 5. | 5 5. | 6 1. | 6 | 1 1. | 6 5. |  $\frac{3}{4}$  5 6. | 5 5 0 ||

亲 人 友 人 和 熟 人, 人 间 快 乐 三 装 饰。

(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 好兆头

(选自《诞生篇》玉珍唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

1 = F  
♩ = 78

$\frac{2}{4}$  3 3 2 | 1 3 | 2 2 0 | 3 3 2 | 1 3 | 2 2 0 | 6 6 6 6 | 6 1 | 2 1 | 6 6 0 ||

烈 日 灿 烂 升 太 空(呀), 是 格 萨 尔 登 位 好 兆 头(呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 心 忧 愁

(选自《诞生篇》珠牡唱段)

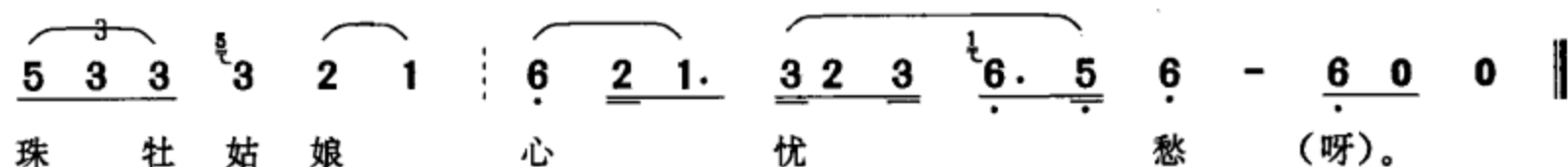
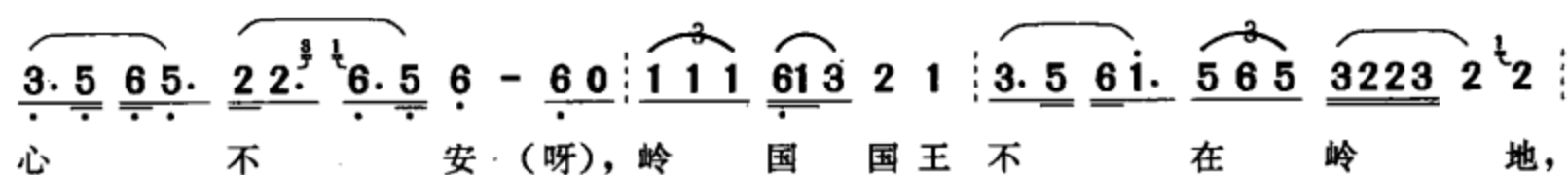
次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

1 = G  
♩ = 84

サ 1 6 6 | 1 6 - | 6 5 3 | 3 3 | 6. 1 | 6 5 6 | 6 - | 6 0 | 5 3 3 | 5 2 | 6. 5 | 3 0 ||

没 有 白 雪 的 干 枯 山 (呀), 白 狮 往 下 来 (呀),





(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

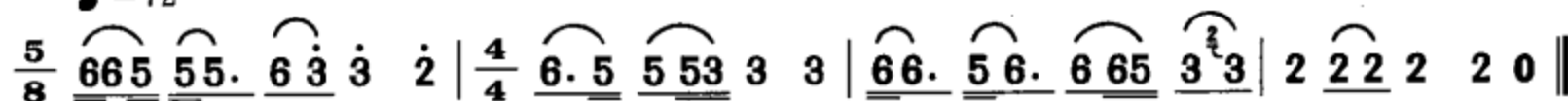
## 我从岭国来此地

1 = D

(选自《霍岭之战》格萨尔唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

$\text{♩} = 72$



三 头 妖 魔 (呀), 你 听 着 (呀), 我 从 岭 国 来 此 地 (呀)。

(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

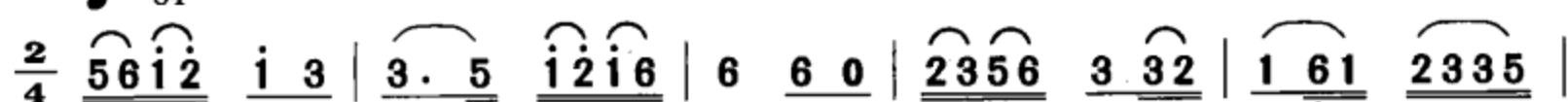
## 我是行刑人

1 = D

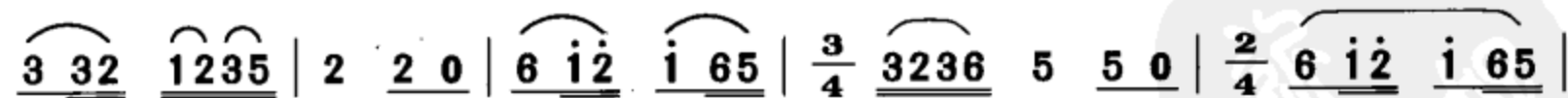
(选自《北方鲁赤宗》格萨尔唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱

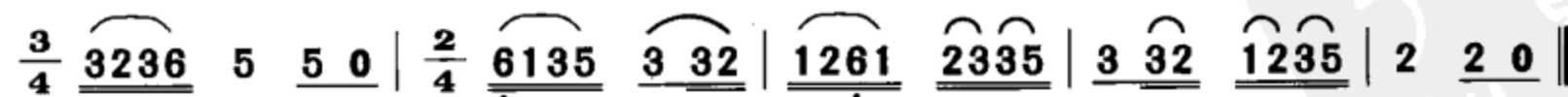
$\text{♩} = 84$



我 是 播 撒 种 子 的 人 (呀), 我 是 拔 除 罪 孽



根 子 的 人 (呀), 我 是 岭 国 的 治



国 人 (呀), 我 是 断 鲁 赞 魔 鬼 的 行 刑 人。

(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

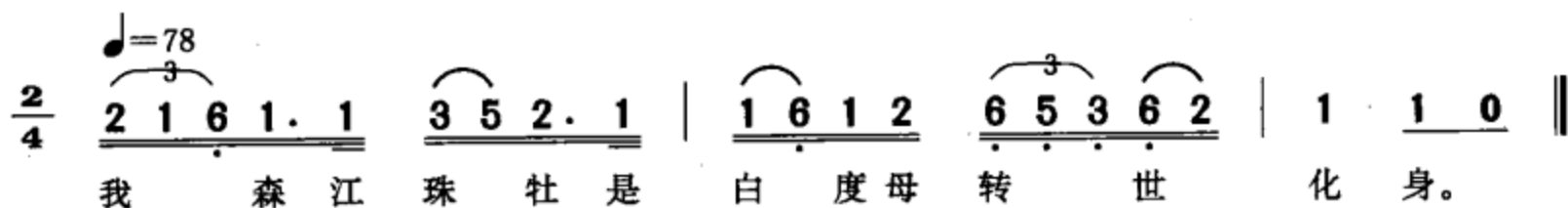


## 我是白度母转世身

1 = G

(选自《北方鲁赤宗》珠牡唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

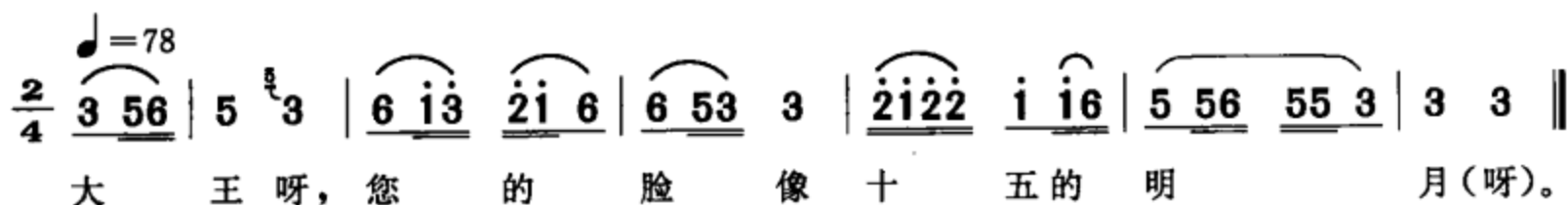
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 十五的明月

1 = C

(选自《霍岭之战》阿达拉姆唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

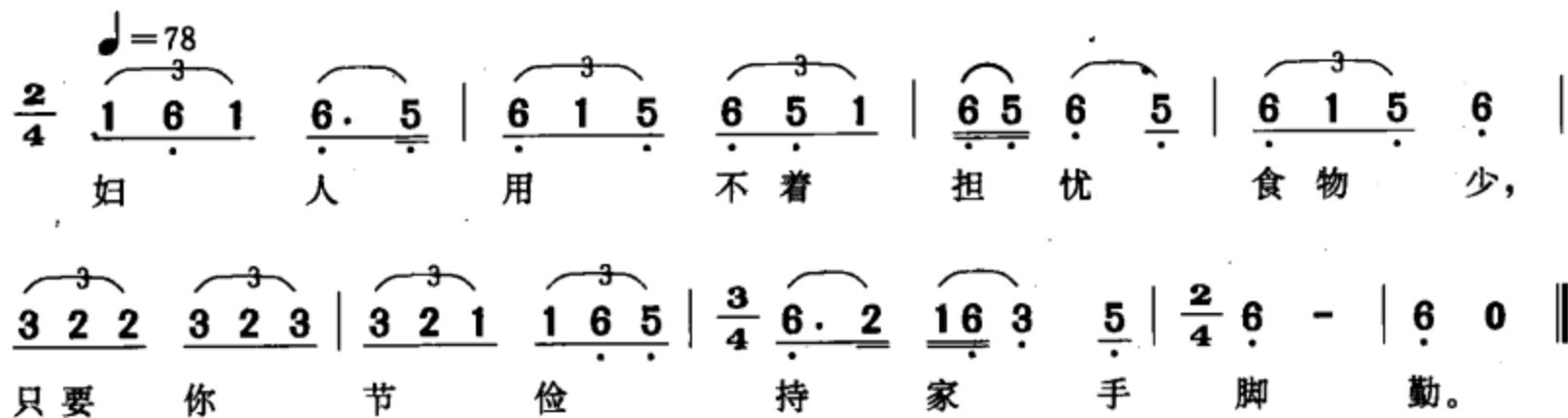
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 持家手脚勤

1 = D

(选自《霍岭之战》总管唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

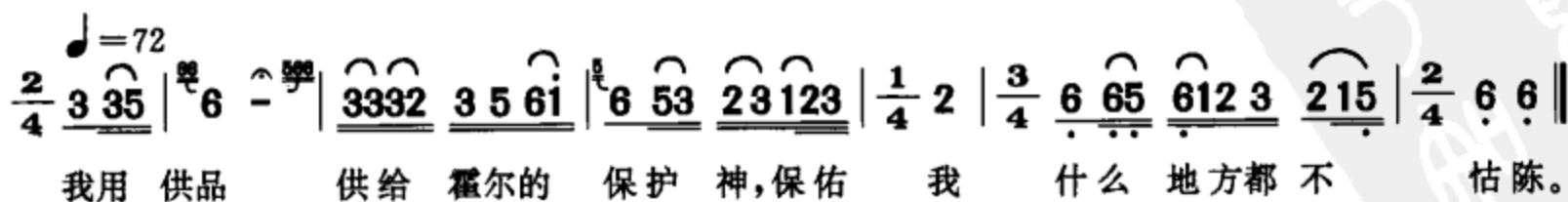
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 什么地方都不怙陈

1 = F

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。



## 向 神 敬 礼

1 = F

(选自《霍岭之战》贤巴唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

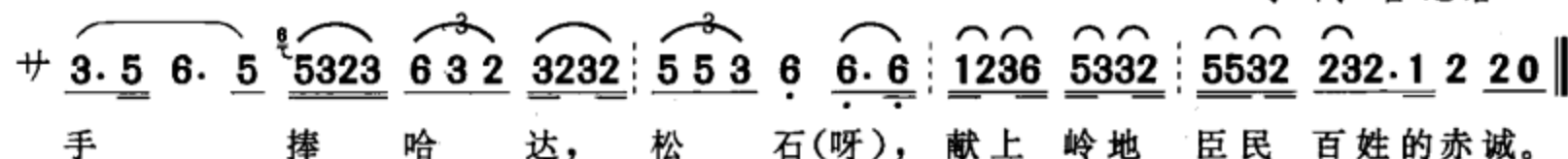
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 百 姓 的 赤 诚

1 = F

(选自《霍岭之战》臣民唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

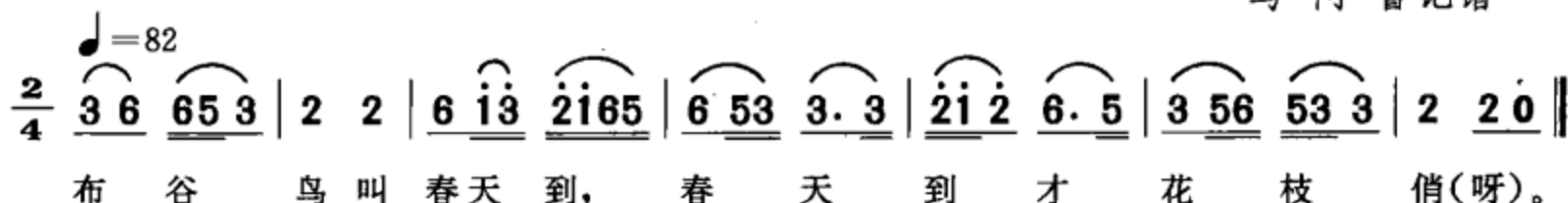
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 春 天 到

1 =  $\flat$ B

(选自《霍岭之战》大臣唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

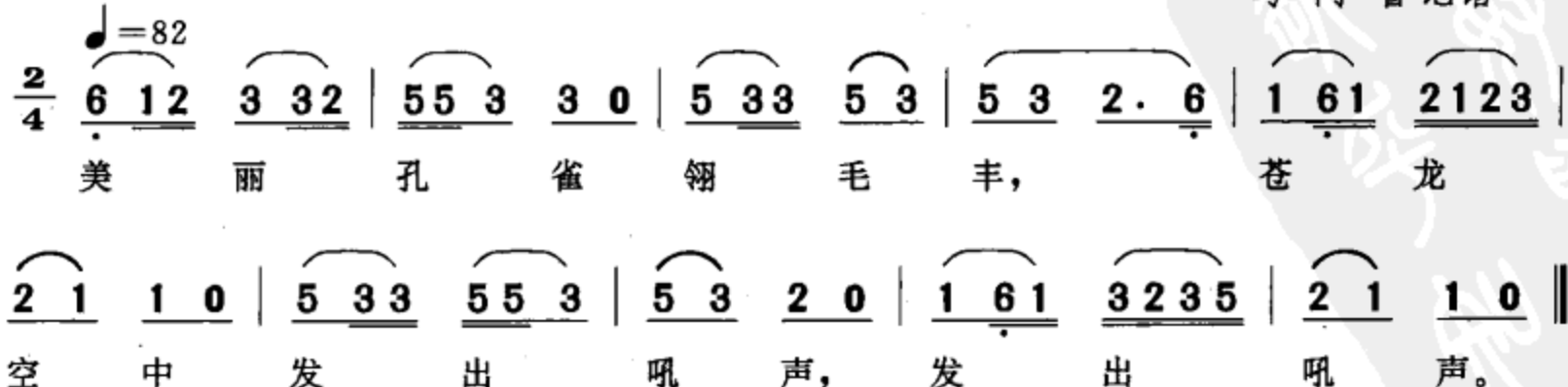
1996年由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。

## 美 丽 孔 雀 毛

1 = D

(选自《霍岭之战》大臣唱段)

次仁平措演唱  
马阿鲁记谱



(马阿鲁译词、配曲)

由西藏大学艺术系马阿鲁副教授提供。



# 选 段

## 宗 巴 帽<sup>\*</sup>

土 登等演唱  
边 多记词谱

(白)啊! 祁愿吉祥!

世界闻名的藏族英雄史诗《岭·格萨尔王传》(以下简称《格萨尔》)是藏族民众智慧的结晶。数百部世代传承的史诗今天仍活跃在民间继续被传唱和扩展。如今《格萨尔》已被公认为是世界上最长的史诗。同时,国内外的专家学者还一致认为,《格萨尔》汇集了古代藏族社会的历史、宗教、政治、军事、经济、文化等各方面的内容,是反映古代藏族社会的一面明镜。

宗巴帽赞,就是从著名的《霍岭之战》中选取的一段说唱。《霍岭之战》的故事情节大致是,觉如通过赛马登上岭国的王位不久,北方的魔王鲁赞用幻变魔咒抢走了格萨尔的王妃美萨本吉。格萨尔为了救美萨,没听珠牡等人的劝阻,只身一人前往魔国。历尽一番艰辛,在美萨的帮助下,用神箭射中鲁赞魔王的眉心将其杀死。美萨给格萨尔吃了忘乡的饮食,于是格萨尔在魔国过着混沌安乐的日子,这一待就是三年多。

就在这期间,霍尔国的军队占领了岭国,并且抢走了王妃珠牡。贾擦等岭国英雄虽然奋起抗敌,但最终没能获胜。最后,由于晁同通敌,格萨尔的哥哥贾擦霞噶尔和弟弟南乌玉琼等岭国众多英雄豪杰牺牲了。珠牡常时囚困,时刻盼着格萨尔大王前来迎救,于是珠牡就派神鸟三兄弟去魔国请格萨尔大王。

得知消息后,格萨尔大王来到霍尔国,变成著名民间说唱艺人宗巴三兄弟,对霍尔国国王、大臣及王妃等说唱宗巴帽,并在说唱中乘机将老魔霍尔白帐王降伏。

帽赞部分讲的是:有一天,闻名杰出的格萨尔制敌宝变化为宗巴三兄弟,来到霍尔国的宫殿。当时,黄霍尔王的阿秦唐巴芝玉地方的亚斯噶保城内,王妃珠牡、岭国姑娘梅多淳和水一样温柔的曲茉勒、智慧超群的姑娘珍亚玛正从旭茹拉飒(霍尔国城堡的阳台)上面往下望,看见不知从何处来了三位长相奇怪的人。他们手里拿着矛、后面牵着一只机灵的猴子。王妃珠牡心想,这个地方戒备如此森严,从哪里来了这样三个人呢?她正欲想上前问话,但转念间她想,从这三个人的穿着长相来看,可能不是格萨尔大

<sup>\*</sup> (原附记)每年藏历四月份,全区举行隆重的宗教活动。一群群人朝拜圣地、寺庙、转经,参加各种祭祀活动。十五日那天,拉萨市民们穿着节日的盛装,纷纷来到布达拉宫后面的龙王潭(龙的宫殿)前,举行祭祀活动,坐牛皮船转游龙的宫殿;然后,有的听说唱,还有跳舞、唱歌、弹六弦琴等各种娱乐活动。最引人注目的是说唱格萨尔王故事的艺人,戴一顶非凡的夸饰帽子,一会儿放在手上,一会儿戴在头上,用歌来叙说这顶神奇的帽子。

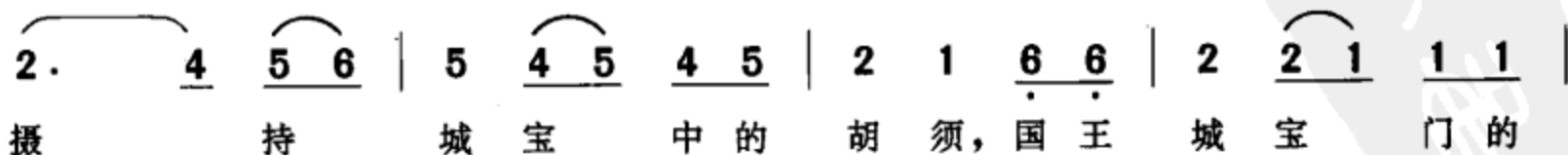
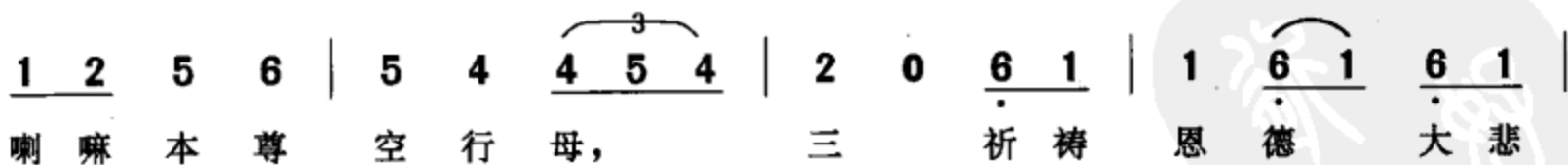
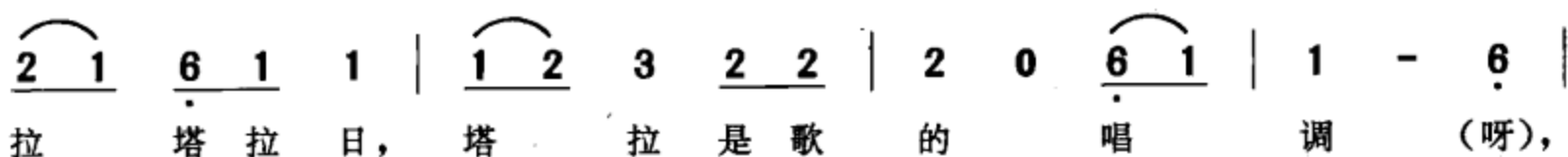
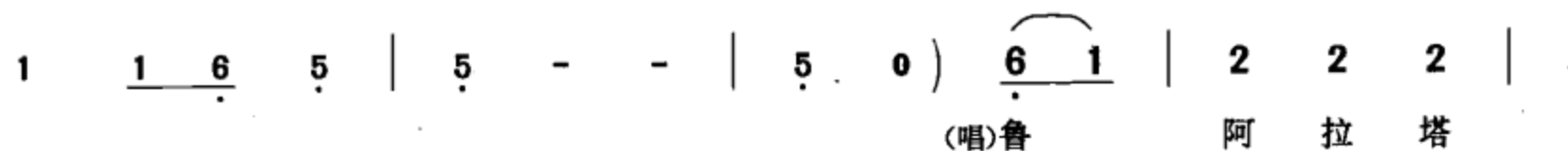
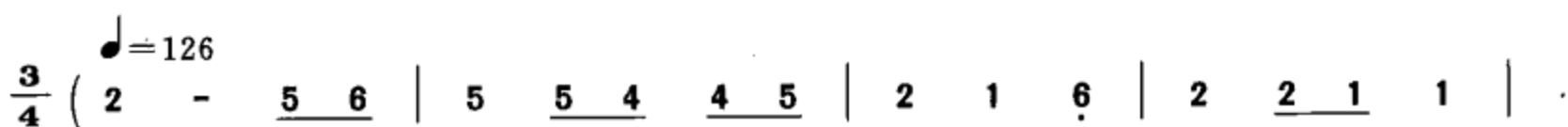


王。不过珠牡还是和宗巴三兄弟唱问了很多事情之后，珠牡才放下心来。宗巴三兄弟对她说：“尊敬圣洁的王妃，我们宗巴三兄弟唱帽赞，要唱就在长官面前唱。现在长官不到，唱帽赞和吃饭事就先搁下”。说着宗巴三兄弟近前坐了下来，不再言语，只是左瞧瞧右看看。

王妃心想，这次说唱可能会唱很多首吧。就赶忙跑进亚斯噶保城，对霍尔白帐王说：“宗巴三兄弟的帽赞曲调多种多样，他说没有头人他们不说唱。大王也去听听帽赞，看看热闹吧”。国王听了面露喜色，便带上王子噶玛和甲擦，来到旭茹拉飒中间往下看。此时，白宗巴正在喝上好的头锅酒，黄宗巴正在喝头道茶，蓝宗巴正在给鹿戴簪头。吃完了想吃的东西，做了几次敬神仪式后，又把肉切成许多碎块。然后说：“威风凛凛的白帐王，掌权的国王之女，以及霍尔的红黑十二部，要问我们兄弟三人是谁？头缠白头巾的宗巴我来自印度，名字叫阿扎；头缠蓝头巾的宗巴我来自汉地，名字叫阿杰，头缠黄头巾的宗巴我来自藏地，名字叫阿萨。我不是宗巴是宗萨，金光一线照宝座，王妃向下看两眼，宗巴向上看三次”。宗巴说了上面的宗巴调后，唱了下面的歌：

## 曲 一

1 = D





1 1 6 5 | 5 - - | 5 - 6 1 | 2 2 2 |  
吉 祥 王 妃， 敬 茶 敬 酒 和

2 1 6 1 1 | 1 2 3 2 | 2 0 6 1 | 1 - 6 |  
献 肉， 三 宗 巴 我 的 依 缘 足，

1 2 5 6 | 5 4 4 5 4 | 2 0 6 1 | 1 6 1 6 1 |  
骏 马 马 鞍 和 盔 甲 三， 爱 询 问 的 国

2 . 4 5 6 | 5 4 5 4 5 | 2 1 6 |  
王 妃 子 这 帽 有

2 2 1 1 | 1 1 6 5 | 5 - - | 5 - - ||  
这 样 的 叙 说。

(数白)

宗巴门具有福寿三，  
没去的地方是没有的。  
第一我前往印度地方，  
印度的法王对我说：  
宗巴们进来吧请进！  
我说宗巴要走又跑，  
他说宗巴来得正巧：  
可没有帽子真惋惜，  
想呀一定要顶帽子！

第二我前往黑(衣)汉地，  
黑汉执政王对我说：  
宗巴们进来请进！  
我说宗巴要走又跑。

他说宗巴来得正巧，  
可没有帽子真惋惜。  
下域汉地有句名言：  
头无帽子似雪中鸟，  
脚无鞋子似水中鸟，  
身无衣袍似瘦青蛙。  
我想呀一定要顶帽！

第三我返回吐蕃地，  
吐蕃的国王对我说：  
宗巴们进来吧请进！  
我说宗巴要走又跑，  
他说宗巴来得正巧，  
可没有帽子真惋惜，  
黑发藏人有句名言：



头无帽子似山野鸡，  
脚无鞋子似红足鸽，  
身无衣袍似水中鱼。  
我想呀一定要顶帽！

圣释迦牟尼对我说：  
宗巴们需要一顶帽，  
倘若有帽符合佛法：  
如意的石佛对我说，  
宗巴们需要一顶帽，

倘若有帽便可引路。  
北方上部龙凶神说：  
宗巴们需要一顶帽，  
若有帽能征能敌人。  
咱的护法神对我说：  
宗巴们需要一顶帽，  
倘若有帽能护头部，  
我想呀一定要顶帽！  
宗巴呀我们三兄弟，

## 曲 二

1 = G

$\frac{3}{4}$  (♩ = 138  
3 - 5 | 3 - 2 | 1 6 1 | 2 - 3 | 5 3 5 |

1 - 2 | 1 6 5 | 6 6 6 6 | 6 6 6 6 | 6 0 0 ) |

6 - 5 | 1 - 6 6 | 2 2 2 | 1 - - |  
(唱)去 找 帽 子 的 料 子，

2 - 1 | 6 - 1 1 | 6 3 5 | 6 - - |  
于 是 把 神 羊 牵 走 啦，

3 - 5 | 3 - 2 | 1 6 1 | 2 - 3 |  
念 青 唐 拉 神 对 我 说，

5 3 5 | 1 - 2 | 1 6 5 | 6 - - |  
于 是 把 神 羊 牵 走 啦，



6 - 5 | 1 - 1 | 2 2 2 2 | 1 - - |  
宝 石 挂 冠 龙 王 对 我 说，

2 - 1 1 | 6 - 1 1 | 6 3 5 | 6 - - |  
于 是 把 兰 龙 羊 牵 走 啦，

3 - 5 | 3 - 2 | 1 6 1 1 | 2 - 3 |  
然 后 把 这 三 只 神 羊

5 3 5 | 1 - 2 | 1 6 5 | 6 - - ||  
三 位 神 女 作 牧 羊 人。

(数白)

在秋季的三个月里，  
放牧在多草的收割地，  
羊体膘肥壮如野牛；  
在冬季的三个月里，  
放牧在多黄胆草之地，  
羊的双角可作旗杆；  
在春季的三个月里，  
放牧在绿草茂盛地方，  
那羊羔儿蹦蹦跳跳，  
繁殖发展数千只羊；  
在夏季的三个月里，  
放牧在百花盛开的地方，  
福运羊毛既长又多。

羊毛既长又多。  
然后从梵天神那里，  
派来神子明巴嘎穷；  
接着从中凶神那里，  
派来神子东日占堆；  
相继又从龙王那里，

派来龙王公子维丹。

三位来帮忙剪羊毛；  
首先从上面往下剪，  
好比魔族向下征服；  
然后从下面往上剪，  
好比神族弘扬佛法。

不剪肩胛骨一撮毛，  
这个是放生的标志；  
不害怕有罪孽的人，  
防狼闪电般来袭击。

脖子上留着一撮毛，  
这个是防雨的标志，  
不害怕那外地的雨，  
提防屋顶漏雨袭击。

臀部上面留一撮毛，  
说臀部留毛很必要；



虽然羊尾代替臀毛，  
好比十字百门关闭。

脖子上面留一撮毛，  
它对剪毛毫无妨碍，  
象征肉美吉祥标志；  
面部上的毛不能剪，  
人多的泪影不能留；  
心口上的毛不能剪，  
鸡胸上的毛不能拔。

然后积了一堆羊毛，  
梵天的仙女岗卡卓，  
中部的仙女色卡甸，  
龙王的龙女曲拉珍，  
让三位仙女织氍毹。

然后三兄弟到地狱，  
地狱的阎王对我说：  
宗巴们进来吧请进！  
你们需要什么什么？  
我说需要白色铜锅。  
如你喜欢请拿走吧，  
煮霍尔谷嘎尔时拿回来。  
这期间任你使用吧，  
寿尽煮此锅可解脱。  
灶塘可以变成宝石，  
火光可变成奶汁海。  
我背起白铜锅返回，  
我把地狱的大铜锅，  
放在红火的灶塘上，  
用恩深的法来烧水，  
从此地狱变成荒原。

我在地狱大铜锅中，  
掺上莲花佛身寿水，

释迦牟尼的宝瓶水，  
登巴协绕的咒语水，  
从此地狱成清净界。

在不变形四方盆里，  
用这些水湿透羊毛。  
先从东面湿透羊毛，  
好比启开东友谊门，  
犹如汉茶运到吐蕃；  
再从南面湿透羊毛，  
好比启开南隅大门，  
犹如大米运到吐蕃；  
再从西面湿透羊毛，  
好比阻住屠夫去路，  
犹如法刀治服魔族；  
再从北面湿透羊毛，  
好比阻住北敌去路，  
犹如放牧公母牛群。

然后拧起那羊毛时，  
好比神幡迎风招展；  
把羊毛往下面压时，  
好比把魔族往下压；  
羊毛在阳光下晒时，  
好比魔魂湖被日晒干；  
羊毛在荫凉处风干时，  
好比魔域被风吹散；  
羊毛铺晒在地面时，  
好比神德恩赐大地。

宗巴们不住此地啦！  
三兄弟去寻找工匠。  
来了神界工匠曲丹，  
凶神界工匠达拉杰，  
龙神界工匠罗拉皎，  
匠王华霞嘎玛四人，



一次把他们请了来。

工匠问宗巴做什么？

我答要做帽子帽子。

工匠问做帽有何料？

我将白毡放工匠前。

工匠说曾做过各种料，

这种料子从未见过。

要做什么帽子样式，

请工匠你拿定主意，

如果我满意就行啦。

然后工匠们开口说，

弘扬佛法有三种帽，

弘扬佛法三种帽是：

一是释迦佛修行帽，

二是莲花佛莲花帽，

三是登巴协绕头盖帽，

这些是弘扬佛法三帽。

是否要做这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说建法有三帽：

一是空性论德姆赛帽，

二是印度的莲花帽，

三是尖头的灌顶帽，

这些是建法的三帽。

是否要制作这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说维持法有三帽：

一是喇嘛戴的黄帽，

二是教徒戴的僧帽，

三是苯教徒的花帽，

这些是维持法三帽。

是否要制做这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说破坏法有三帽：

一是九尖的魔鬼帽，

二是竿长的霍尔帽，

三是江域的黑翻帽，

这些是破坏法三帽。

是否要制作这些帽？

我说不要作这些帽。

工匠说维护法有三帽：

一是咒语师的黑帽，

二是修行者的红帽，

三是决巴的皮檐帽，

这些是维护法三帽。

是否要制作这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说益处大有三帽：

一是国王的缠头帽，

二是臣戴的狐狸帽，

三是教徒的修行帽，

这些是益处大三帽。

是否要制作这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说无益无害有三帽：

一是老头戴的风帽，

二是小偷的竹编帽，

三是骗子的裹头帽，

这些是无益无害三帽。

是否要制作这些帽？

我说不要做这些帽。

工匠说无益无害有三帽：

一是老头戴的皮帽，



二是老妇戴的风帽，  
三是孺子戴的门帽，  
这些是无益无害三帽，  
是否要制作这些帽？  
我说不要做这些帽。

工匠问：

做不做法师唐徐帽？  
做不做修行发髻帽？  
做不做商人缠头帽？  
做不做夫役英姿帽？  
做不做头人黄碗帽？  
做不做年轻人毡帽？  
做不做姨妈镶玉帽？  
做不做空行母五扇帽？  
做不做姑妈狐皮帽？  
做不做猎人心愿帽？  
做不做尼姑黄色帽？  
做不做牧人遮雨帽？  
做不做牧女毡子帽？  
做不做印度布料帽？  
做不做汉地马尾帽？  
做不做南方竹子帽？  
做不做阿里部落帽？  
做不做蒙古红缨帽？  
做不做雄鹰翎子帽？  
做不做公鹿镶玉帽？  
做不做造孽人钵帽？  
做不做百依百顺帽？  
做不做罪人的纸帽？  
是否要制作这些帽？  
我说不要制作这些帽。

你要的帽子不会做，  
我工匠不留要走了！  
我说不留下请走吧！

有的说不走要做帽，  
有的劝宗巴不要说，  
工匠宗巴便和好啦。  
问工匠有别的帽吗？  
工匠说再想不起了。  
为寻找帽样商量后，  
工匠说我要走要走。  
嗣后宗巴自去寻找，  
普天之下都已找遍，  
找遍山川每块地方，  
想找个大山做样子，  
所有山峰都试一试。  
绕地球四洲转一圈：  
看那东洲神山坛城，  
好比是圆圆的明月，  
这不能做帽子式样；  
在那南方洲世界上，  
好比四方洲的骰子  
这不能做帽子式样；  
在那西洲奶子故乡，  
好比是初八的月亮，  
这不能做帽子式样；  
在那富饶的北方洲，  
好比咒师作的供品，  
这不能做帽子式样；  
在那中间的须弥山，  
有四角四坡一顶九，  
这不能做帽子式样。

嗣后前往印度领域：  
那印度百日安丹山，  
好比狮子显示鬃毛，  
这可作帽子的式样；  
那黑须的夏瓦拉山，  
好比白酥油蜷形山，  
这可做帽子的式样；



又前往那汉地领域，  
那座五台山的形状，  
好比向神敬献曼扎，  
这可做帽子的式样；  
那汉地傲勇卧象山，  
好比傲象盘踞平原，  
这可做帽子的式样；  
那吉祥如意的后山，  
好比宝贝抱在怀里，  
这可做帽子的式样；  
九种轻料砌成的桥，  
好比妙龄女牵经线，  
这可做帽子的式样。

然后宗巴回到吐蕃，  
那堆的岗嘎迪斯山，  
好比是一座水晶塔，  
这可做帽子的式样；  
那玛旁雍错的神湖，  
好比放一座曼扎礼，  
这可做帽子的式样；  
那定日的神圣地方，  
好比白布空中飘拂，  
这可做帽子的式样；  
那藏北上部曲朗山，  
好比那俗民在放哨，  
这可做帽子的式样；  
那当雄念青唐古拉山，  
好比向神敬献切玛，  
这可做帽子的式样；  
那尺赞杰山的上部，  
好比金盘盛满酥油，  
这可做帽子的式样；  
那桑杰山顶的边角，  
好比红供品浇鲜血，  
这可做帽子的式样；

那嘉黎杰山的姿态，  
好比少年追求姑娘，  
这可做帽子的式样；  
当中部阿涅孜杰山，  
好比酒翁放置草原，  
这可做帽子的式样；  
那雅萨杰图喀尔山，  
好比神牛傲踞雪山，  
这可做帽子的式样；  
那雅玛杰毕吾次山，  
好比牛犊跟母牛山，  
这可做帽子的式样；  
那昂巴杰的富龙山，  
好比小鸭跟母鸭山，  
这可做帽子的式样；  
那达岭杰的凶神山，  
好比白供品祭奠神，  
这可做帽子的式样；  
那岗巴杰的神碑山，  
好比野人怒视仇敌，  
这可做帽子的式样；  
那巴隆杰的富庶山，  
好比头盔放置草原，  
这可做帽子的式样；  
那柳古杰的尖石山，  
好比矛头指向苍天，  
这可做帽子的式样；  
岩石凶神王拉归山，  
好比铁盔上插旗子，  
这可做帽子的式样；  
那措窝杰的白崖山，  
好比穷汉兜衣乞讨，  
这可做帽子的式样；  
那斯瓦杰的扁平山，  
好比雪猪奔跑草原，  
这可做帽子的式样；



那冲巴杰的弯弓山，  
好比野猪钻进窝里，  
这可做帽子的式样；  
那次古杰的大虎山，  
好比箭头插上红旗，  
这可做帽子的式样；  
那西护法铁灵魂山，  
好比生铁桩钉那里，  
这可做帽子的式样；  
那地祇卡热江姆山，  
好比王臣相互对坐，  
这可做帽子的式样；  
那拉雅贝的大鹏山，  
好比高空屹立岗哨，  
这可做帽子的式样；  
那雅堆亚拉香布山，  
似空行母戴五扇帽，  
这可做帽子的式样；  
那圣地的莲花堆山，  
好比鲜花堆放草原，  
这可做帽子的式样；  
那门隅的卡夏峡山，  
好比玉帐侧面眺望，  
这可做帽子的式样；  
那藏北的洁白沙山，  
好比白羊群海螺串，  
这可做帽子的式样；  
那霍尔觉拉彩紫山，  
好比红供品祭凶神，  
这可做帽子的式样；  
那索的雅拉黄牛山，  
好比驮牛群往后看，  
这可做帽子的式样；  
那阿迪晃古牟尼山，  
好比达尼<sup>①</sup>托颚歇息，  
这可做帽子的式样；

那西藏波尼日扎山，  
好比牵拉着红白网，  
这可做帽子的式样；  
那达徐北方迪巴山，  
好比骑士牵着骏马，  
这可做帽子的式样；  
那纳徐拉玛藏巴山，  
好比本尊的灌顶帽，  
这可做帽子的式样；  
那甲徐甲莫富庶山，  
好比国王落坐宝座，  
这可做帽子的式样；  
那俄徐塘三凶龙山，  
似三兄弟排列草原，  
这可做帽子的式样；  
那尼徐惹玛日次山，  
似牧民赶群山羊羔，  
这可做帽子的式样；  
那协学的红崖石山，  
似圣人袈裟铺那里，  
这可做帽子的式样；  
那杰迪惹扎宗查山，  
似铁匠木炭堆那里，  
这可做帽子的式样；  
那北方雀乌孜杰山，  
好比壮汉穿白盔甲，  
这可做帽子的式样；  
那南方荣拉坚赞山，  
好比伟人屹立那里，  
这可做帽子的式样；  
那荣迪白色凶神山，  
好比国王头上缠布，  
这可做帽子的式样；  
那觉卧维德贡杰山，

① 达尼：当地土话，动物名。



好比化酥油洒珍味，  
 这可做帽子的式样；  
 那圣地的岗布塔山，  
 好比白人屹立那里，  
 这可做帽子的式样；  
 那嘎尔金刚岩石山，  
 好比英雄怒视敌人，  
 这可做帽子的式样；  
 那芒的毕舍托玛山，  
 好比红布缠裹头上，  
 这可做帽子的式样；  
 那门隅阿郭达拉山，  
 好比马背架上金鞍，  
 这可做帽子的式样；  
 那东方的岗布山王，  
 好比彩色布条展开，  
 这可做帽子的式样；  
 那后藏的觉郭冲山，  
 好比羊群系上白旗，  
 这可做帽子的式样；  
 那嘎斯太阳崖石山，  
 好比雏鹰生长翅膀，  
 这可做帽子的式样；

那门隅恰库尔黄山，  
 好比壮汉穿猞猁皮，  
 这可做帽子的式样；  
 那竹益钦拉却雪山，  
 好比苯教徒在念经，  
 这可做帽子的式样；  
 那嘉绒玛拉措则山，  
 好比野熊抖闪鬃毛，  
 这可做帽子的式样；  
 那东方玛杰崩热山，  
 好比雄狮盘踞雪山，  
 这可做帽子的式样；  
 那玛益伦布毕杰山，  
 似老人穿野牛皮袍，  
 这可做帽子的式样；  
 那东洲夏热拉孜山，  
 好比堡垒上安金顶，  
 这可做帽子的式样；  
 那格卓红灌顶帽山，  
 似本尊佛戴传经帽，  
 好比彩带装饰着它，  
 这可做帽子的式样。

### 曲 三

1 = F

$\text{♩} = 152$

$\frac{2}{4}$  ( 5 5 5 3 2 | 1 6 1 3. 5 | 2 2 ) | 6 1 1 3 5 5 | 5 3 2 3 3 |

(唱)向右边旋转了三次。

$\frac{3}{4}$  5 3 5 6 5 3 2 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 5 6 5 3 2 | 1 6 1 3. 5 | 2 2 | 6. 1 3. 5 |

向左边又旋转三次，大的小的量了三次(呀)，日位

5 3 2 3 3 |  $\frac{3}{4}$  5 3 5 6 5 3 2 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 5 6 5 3 2 | 1 6 1 3. 5 | 2 2 | 6. 1 3 5 |

工匠记心中还祝福那四位工匠(呀)。还显



$\overline{5323}$  3 |  $\frac{3}{4}$   $\overline{5356}$   $\overline{5323}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\overline{556}$   $\overline{532}$  |  $\overline{161}$   $\overline{3.5}$  | 2 2 |  $\overline{6.1}$   $\overline{3.5}$  |

示 他 们 的 智 慧 由 我 所 叮 嘱 和 指 挥 二 十

$\overline{5323}$  3 |  $\frac{3}{4}$   $\overline{5356}$   $\overline{5323}$  3 |  $\frac{2}{4}$   $\overline{556}$   $\overline{532}$  |  $\overline{161}$   $\overline{3.5}$  | 2 2 ||

九 日 开 始 剪 料 定 要 压 根 剪 掉 魔 发 (呀)。

(数白)

上面粘结布和毡料，  
 象征智慧、方法结晶；  
 在初一吉日开始缝，  
 示边缘弘扬神族法；  
 初三插上了飞禽翎，  
 初十帽子上系哈达，  
 设置弘法的好征兆。  
 十五日阿宗戴头上，  
 三界变成净清法地；  
 戴帽典礼庆贺十三天，  
 能征服十三地吉祥。

霍尔的王臣们请听：  
 这顶帽子四四方方，  
 为什么这帽有四方？  
 标志福运上升长寿；  
 这顶帽子有三个角，  
 标志征服罗刹凶神。  
 这帽仿须弥山制作，  
 四面表示着四大洲，  
 四角表示着八小洲，  
 翎代表无不胜宫殿，  
 绿布边似无边海洋。

霍尔王臣们再请听：  
 上述格卓山作模式。  
 下面再说帽子四岗：

一是欧依达桑莫岗，  
 二是邦热阿岗迪岗，  
 三是那玛达桑莫岗，  
 四是那阿吉罗莫岗。  
 这是宗巴的四座岗。

这顶帽子呀有四片，  
 往下流淌的四个海：  
 一是东边的赤措海，  
 二是南边的崔措海，  
 三是西边的霍措海，  
 四是北边的朗措海。

帽子上贴一块耳翼，  
 象征芒康岗、措瓦岗，  
 象征形成四水六岗；  
 那帽的装饰一大鹏，  
 象征着三界被治服；  
 大鹏展翅飞翔姿态，  
 显示征服三界威力。

那帽上系着那铜镜，  
 显示无阻先知先觉；  
 那帽顶插的飞禽翎，  
 显示不离开本尊佛；  
 那帽翎下系的横帘，  
 显示加持云彩环绕。



那帽上装饰的金刚，  
显示护法神自显像；  
那帽上装饰的贝壳，  
显示连续获成就果；  
那帽上悬挂着铜环，  
显示吸引着空行母。

那帽上装饰的经络，  
显示充满了空行母；  
那帽装饰三角金刚，  
显示竭力维持教法；  
那帽上装饰的闪电，  
显示着锋利和迅速。

那帽上装饰的小桩，  
显示法力无与伦比；  
那帽装饰九眼盔甲，  
显示治服凶猛无穷；  
那帽上装饰的贝壳，  
显示护法神助威强；  
那帽右装饰的铁箭，  
显示命比崖石坚固；  
那帽左装饰的铁弓，  
显示寿命丈量长度；  
那铁丝拧成的弓弦，  
显示拼命治服顽敌。

那帽上装饰的花朵，  
显示生和死的自由；  
那帽上装饰的铜针，  
显示维法神常佑我；  
那帽上装饰的宝贝，  
显示如意果像雨下；  
那帽上装饰的莲花，  
显示对财产不贪婪。

那帽上装饰的日月，  
显示光明照亮黑暗；  
那帽装饰五色彩旗，  
显示四业任运成就；  
那帽上装饰的藤子，  
显示人智慧比藤高。

那帽装饰五种宝贝，  
显示五体永不分离；  
那帽装饰六颗沉香，  
显示六道众生解脱；  
那帽右装饰的海螺，  
显示神面比海螺白。

那帽装饰的蓝宝石，  
显示父系蓝天辽阔；  
那螺孔上装饰玛瑙，  
显示仇敌眼流血泪；  
那帽左装饰的水晶，  
显示母系水晶亮洁；  
那闪光绿松石装饰，  
显示母系比松石亮；  
那洁白色彩的闪光，  
显示儿孙满堂兴旺。

那帽子中部宽又大，  
显示幸福圆满无边；  
那帽子腰部向外挺，  
显示看破人间红尘；  
那帽子尖端向下弯，  
显示想法解脱众生。

那帽前堆着飞禽翎，  
显示神馈赠成就果；  
那帽子顶端向上立，  
显示如来佛威望高；



那帽檐往下面垂着，  
显示地狱门紧关闭。

那帽边围着的布条，  
显示教法边缘围墙；  
那帽拧成的黑白线，  
显示分清善恶界限；  
那帽边用布包起来，  
显示禁锢敌人脑袋。

帽外非白色是灰色，  
显示敌人垂头丧气；  
帽里非黑色是黝黑，  
显示咱部落心满意；  
那挂满海螺的帽带，  
显示毕生信仰宗教。

四角四面和一顶九；  
帽顶上插根雄鹰翎，  
象征远望展翅飞翔；  
一根猫头鹰翎装饰，  
象征盘踞修行禅地；  
一根母雕翎作装饰，  
象征具有武艺超群；  
一根孔雀翎的装饰，  
象征将五毒当食品，  
一根水鸟翎的装饰，  
象征人间泥丸解脱；  
一根布谷翎的装饰，  
象征善恶界限分明；  
一根鸚鵡翎的装饰，  
象征以获得三成就。  
一根异乡鸟翎装饰，  
象征维护众生事业；  
一根公鸡翎的装饰，  
象征主宰大乘见道；

一根黄鸭翎的装饰，  
象征苯教传给佛教，  
一根马鸡翎的装饰，  
象征苯教演变佛教。  
一根松鸡翎的装饰，  
象征奔向空行坛城；  
一根仙鹤翎的装饰，  
象征解脱苦难的海洋；  
一根鸽子翎的装饰，  
象征各教和睦相处。  
一根乌鸦翎的装饰，  
象征教法不可动摇；  
一根鸱鸢翎的装饰，  
象征行走动作灵巧；  
那帽上插着各种翎，  
象征教法母子融合。  
这宗巴头上戴的帽，  
象征威风压倒十道；  
若以四洲作为模式，  
象征广行众生事业。

吉祥的国王和众臣，  
这顶帽大小是这样，  
帽以卡计量仅一卡，  
帽子的边角有一卡，  
显示亲朋不失一卡；  
帽子以寸量仅一寸，  
这顶帽一寸不可能；  
帽子的顶端有一寸，  
显示对敌一寸不让；  
帽以指拇量仅一指，  
这顶帽一指不可能；  
帽檐只有一指拇宽，  
显示精通传授口诀；  
帽以卡计量仅一卡，  
帽子一卡是不可能；



帽子宽度就有一卡，  
显示上界神面子大。

帽以两计仅有一两，  
这帽一两是不可能；  
整个帽子重有一两，  
显示两脚者入法门；  
帽以肘计仅有一肘，  
这帽一肘是不可能；  
帽了的角就有一肘，  
显示修行者留成果。

帽以排计仅有一排，  
这帽一排是不可能；  
帽子飘带就有一排，  
显示寿命获得自由；

帽以兜计仅有一兜，  
这帽一兜是不可能；  
帽子整体就有一兜，  
显示勿作不善罪孽。

帽子放肩就有一肩，  
这帽一肩是不可能；  
倘若平放就有一肩，  
显示自愿行善积德。

帽子左边挂的莲花，  
好比蒙古北方鼻穗；  
帽子四角四个鼻子，  
好比四大岗四小岗，  
象征康区六岗形成。

## 曲 四

1 = C

$\text{♩} = 152$

$\frac{2}{4}$  ( 2. 5 3 3 2 | 1 1 6 1 1 6 | 5 1. 3 | 2 2 ) |

2. 3 5 |  $\frac{3}{4}$  1̇ 65 5323 2 |  $\frac{2}{4}$  2. 5 3 32 | 1 16 1 16 | 5 1. 3 | 2 2 |

(唱)将 帽 子 放 在 右 肩 上 好 比 扛 着 座 水 晶 塔，

2. 3 5 |  $\frac{3}{4}$  1̇ 65 5323 2 |  $\frac{2}{4}$  2. 5 3 32 | 1 16 1 16 | 5 1. 3 | 2 2 |

将 帽 子 挂 在 左 肩 上 好 比 驮 帮 挂 藏 茶 箱 (呀)，

2. 3 5 |  $\frac{3}{4}$  1̇ 6 5 5323 2 |  $\frac{2}{4}$  2. 5 3 32 | 1 16 1 16 | 5 1. 3 | 2 2 |

将 帽 子 用 右 手 捧 着 好 喇 嘛 持 甘 露 瓶 (呀)，

2. 3 5 |  $\frac{3}{4}$  1̇ 6 5 5323 2 |  $\frac{2}{4}$  2. 5 3 32 | 1 16 1 16 | 5 5 1. 3 | 2 2 ||

左 手 将 帽 面 前 提 起 好 比 僧 人 摇 晃 铃 杵 (呀)。



(数白)

这顶帽子的四个角啊，  
好比流淌的四条河；  
这顶帽子的东角像  
森林流淌的狮泉河；  
这顶帽子的南角像  
岗嘎流淌的象泉河；  
这顶帽子的四角像  
森典流淌的马泉河；  
这顶帽子的北角像  
八宿流淌的孔雀河。

帽子边缘布裹起来，  
好比山顶围风石片；  
帽子边缘布裹起来，  
好比流水围绕普兰，  
象征阿里地区形成。

帽子周围有四个檐，  
两帽檐像左翼右翼；  
另两檐像中翼支翼，  
卫藏多康四翼形成。

帽子右边挂的莲花，  
好比门·卡扎多鼻穗；  
好比苯教徒击铙钹。  
左手将帽面前提起，  
好比僧人摇晃铃杵；  
右手将帽向下拧着，  
好比咒师拧着心脏。  
将帽横着摊右手上，  
好比空行母摇鼗鼓。  
将帽子好好叠起来，  
好比国王念读文献；  
当左右瓴显示时候，  
好比啊正在念经书。

将帽子挎在右肩下，  
好比虎斑般的闪光；  
将帽子挎在左肩下，  
好比豹纹般的发亮。  
将帽子挎在左腰间，  
好比霍尔人挂碗套；  
将帽子挂在脖子上，  
好比医师挂的药袋。  
双手将帽托举起时，  
好比向神祭献供品；  
将帽放地上卷起时，  
好比咒语师揉供品。  
将帽倒置在地上时，  
好比铁匠在拉风箱；  
从帽顶向里伸手时，  
似老妇袋里抓糌粑。  
将帽抚摩着摇晃时，  
好比牧民提炼酥油；  
用手将帽子卷起时，  
好比牧民捡酥油毛。  
毛帽用手托举起时，  
好比供桑人撒糌粑；  
将帽子用手抚摩时，  
好比供品上抹酥油。  
将帽子端放在怀里，  
好比国王安居宝座；  
将帽子端放在地上，  
好比活佛搭小帐篷。  
将帽子戴在头顶上，  
好比公鹿炫耀双角；  
将帽从头上摘下时，  
好比鸱鹰扑落草原。  
当左右莲花晃动时，  
好比骏马抖动鞍具。  
将帽用手竖在耳后，  
好比小紫骡在饮水；



将帽用手贴在耳前，  
好比野狼捕捉羊群。  
将帽用手横贴耳上，  
好比兔子安睡窝里。  
好比老姬拧茶口袋。  
将帽子放在左腕上，  
好比财神抱着融猫，  
好比神猫吐出宝贝。

霍尔王臣们看像不像？  
这顶帽子无不齐全。  
看帽前像释迦坛城，  
圣族拥有神法齐全；  
看帽后莲花佛坛城齐全，  
黑发人拥有神齐全；  
看帽角拥有智慧齐全；  
苯教雍中拥有神齐全。  
帽三尖表示三怙主，  
三部佛体聚此齐全；  
帽六台阶领示六佛族，  
六道众生拥有神齐全。  
看帽右好比白度母，  
拥有长寿神都齐全；  
看帽左好比绿度母，  
救星拥有神都齐全。  
这帽缀着各种装饰，  
显示百位转世活神，  
拥有神的坛城齐全；  
帽四方显示四梵天王，  
降伏四恶魔都齐全；  
帽四角后显示五族，  
圣言的坛城都齐全。  
帽子左右耳张开时，  
好比野牛炫耀双角；  
帽前翎子在颤动时，

好比野熊炫耀鬃毛。  
帽上翎子往后压时，  
好比雄狮炫耀玉鬃。  
帽翎子倾斜颤动时，  
好比颂扬山顶寺庙。  
将帽用手横着拿时，  
好比雄鹰展翅飞翔；  
将帽檐用手抖动时，  
好比母鹰颤动双翅。  
将帽尖用手倒置时，  
好比野鸡啄食草根；  
将帽子戴在膝上时，  
好比野鸭绕游湖水；  
帽从膝盖往上拉时，  
好比那仙鹤去放哨。  
将帽放在右手腕上，  
好比小男孩躺怀里；  
将帽放在左手腕上，  
似盛装男带六弦琴；  
帽置手腕向上抬时，  
似盛装女捧着酒器。  
将帽带搭在肩膀上，  
似算命色彩卜线结；  
帽顶用右手抓住时，  
这顶帽子无不齐全，  
全都集中这帽子上。  
全集中帽上太好啦！  
法身的智慧都齐全！  
胡须国王您说是否齐全？  
放荡王妃您说是否这样？  
自从开天辟地以来，  
这种帽子未曾有过！  
埃日呀！

译自《格萨尔王传·霍岭之战》下册  
(西藏人民出版社1980年12月藏文版)



## 天 界 篇

桑 珠演唱  
米玛洛桑记谱

(白)集上师、本尊、佛、菩萨、勇士、天神、护法神、守护神于一身的战神格萨尔大王的传记,多如空中之云,山中之草,海洋之波纹。在此讲一段作为佛陀与众菩萨出生地的这个世界的形成史,大伙尽可信赖所讲内容。原初太空中光芒普照,大地被日月星辰所环绕,东边形成了胜身洲,南边形成瞻部洲,西部形成牛货洲,北边形成了俱卢洲。中部的殊胜山的四周,由于拂尘洲的法身尊胜、宝身大悲、化身金刚手以及身的实质文殊师利、语的实质观世音和意的实质无量光佛等的身、语、意的主圣物的功德,在殊胜山的山顶上形成了帝释天的三十三个天宫和尊胜宫;四方的十三梯级上形成神的十三个净土;其下一级形成了念的十三层;大地的风轮上形成了十三层水。以大地的形成为依据,头部形成了龙界;四十九个脊椎骨上形成四十九个人界。原初形成的世界的形状犹如乌龟的四肢及头部,诸如此类的大量论述如:殊胜山有几个山头、它有怎样的天空、山谷中有多少条河流、河流聚集的海洋又如何、山上有怎样的悬崖、山上生长的花草的花瓣和叶子又怎样的茂盛、皑皑雪山有几座、雪山上有多个狮子等等问题一应俱全的称为岭国形成史。若论南瞻布洲上猴子菩萨和山崖魔女结合而繁衍的藏族的渊源,由于此类叙述多如天空的星星、大地之草木一样过于琐碎而不胜其烦。因而下面略述其情况。八瓣莲花形的瞻部洲东部有汉族皇帝,他的主要上师为文殊菩萨,汉地有十九个国度,那儿生产茶叶;南部有印度王,那而诞生了释迦牟尼佛,有十六个国度,在藏地转动了佛法之轮;西边有红色罗斯<sup>1</sup>,出产各种神奇武器;北部有突厥王,那地方出产铠甲等物品,转动了智慧之轮,其兵力威震四方;在藏地的东部有四水六岗,西部有阿里三围,北部有北山四部,南部有门巴六部,中部有四座妙山等情况犹如历史之精华。

(数白)

利人话语如坦途,  
识途方能利众生,  
天上如是未聚云,  
空中何以降雨露;  
海上如未升蒸气,  
空中云彩怎会有;  
雨水不降大地上,  
花草经录树怎能生。  
尘世众生三界永不绝,

所将虽明犹有深意在,  
言语没有深意属空谈。  
人若不着衣帽在身上,  
裸露而行总被人耻笑,  
若如法身未在心中生,  
只是傲嫉相聚之恶体。  
财物不为佛法去施舍,  
下世变为饿鬼受饥渴,  
庙堂之内理应供圣物,  
反之犹如崖间空鸟窝。

(白)诚如以上所说,语言和内容从我心中自然出现的这一正确无误而内容丰富的格萨尔传记,既非从天上取来,也非从地下得来,非从外地购来,也非靠面子弄来,不是因为自高自大,也不是胡言乱语,更不是为乞讨糊口,而是从心室中真实而自然地显现出来的。这不是为了炫耀自己,更不是由忌妒心所驱使。耳闻格萨尔传中的一句话,将会得法身尊胜之净土。唱颂格萨尔的唱词将转动毁魔之法轮,心中每生一次慈悲心将得菩萨之道,来自不往恶趣,一生当中不遇危难,而且远离一切疾病、饥饿、危机等而自己的身材和容颜变美。甚至连鸟类、昆虫、鱼蛙等听到法声后,也会当场得到福泽。



(数白)  
在藏地以及瞻部洲，  
需求犹如医药神，  
冬季冷霜遍盖时，  
犹如温衣及暖靴。  
喜悦之心如草滩，

那里盛开各色花，  
空性天空满彩虹，  
甘甜雨露降在地，  
杜鹃妙音闻耳际，  
自然法声即如此。

(白)但如今有些自满自负的人诋毁说，格萨尔王并没有在历史上真正出现过，它只是若干个能言会编者瞎编的故事。云云。那么，我的心中自然显现的这一传记又是怎样产生的呢。

(数白)  
未在春季种五谷，  
秋季不会有收成；  
山顶没有冰雪在，  
山下溪流无从至；

大风未曾乱大地，  
五根哪会自然生；  
自身没有明鉴心，  
鬼神本质怎能断。

(白)本人连上师、勇士、空行者的称号都未曾有过，就像喜鹊落在树上一样到处漂泊。十三岁那年的有一天，有一个矗立着形状像马的白色山崖，山上长着茂盛的柏树，草滩上鲜花盛开，杜鹃声声的一条名叫神宫沟<sup>①</sup>的至今还在的地方。本人在其附近的一棵大柏树下沉睡了七天。父母等众亲属怀疑我是否被鬼带走或藏在山中，于是将上师和僧侣请到家中为我举行了法事，然后去山上寻找。某天在一个山洞之中找到了我，当时我成了一个好像没有灵魂的人。此后的十五天里我似死似活，全身冰冷，饭食不进，口中不断地叹气，不想呆在家中而只想往山上去。于是亲属们将我领到纳波列丁活佛<sup>②</sup>面前，给我沐浴和安神三个月。这期间我依然神智不清而胡言乱语。活佛预言将来此人的心中能显现正确无误的格萨尔传记，此为证语。说着就打通脉气。于是我逐渐清醒起来，变得夜晚梦境清晰，白天思路清晰，讲话灵牙利齿，好动而喜谑起来。第一个在心中显现的是这一岭国形成的历史。

岭格萨尔王出生在汉地五台山的南边，印度的北部，藏区的东部，也即三国的交接处。其族属为藏族原始六氏族之一的董氏。藏区多康地区有上中下三部，其地又分为六个地区，这六个地方产生了董氏六部。此六部为萨迦昆氏、结瓦却氏、直贡句如氏、琼波夏氏、达龙噶思氏、丹玛旺杰。到了我佛释迦牟尼时期，佛陀在印度的瓦拉纳西转动第二法轮时，阿难陀佛、迦叶佛、殊胜佛、比丘喜胜、比丘天心、女比丘喜法光，还有铜色山的莲花生大师、观世音菩萨、无量光佛、金刚手菩萨、金刚菩萨、明照佛、法执光佛等一千多名佛陀聚集在瓦拉纳西净土。从印度金刚座、灵鹫山、拂尘乌仗焉洲等净土来的一百名班智达和大译师以及印度各地的比丘得道者也聚在一起，相互讲解教义、传授教言，宣律仪誓言，修持大手印法来转动法轮。有形无形的属众们在转法轮处围着上师、僧伽和得道者，上至神界，下至十八层地狱，人世间的、人、地方神等有形无形的鬼神精灵都于马月的十五日心中充满欢愉地聚集到释迦牟尼佛、阿难陀佛和文殊菩萨等转法轮的地方。此时，从神界下降的头部有松耳石的白鸢的化身大鸟与附身神格佐的化身猴子菩萨，还有龙王祖纳仁沁的化身即身长松耳石羽毛的绿蛇等鸟、猴、蛇三者也来到中间的转法场的

① 说唱者家乡的一山沟名。

② 洛巴然寺的一名本波上师。



一棵枝桠生长到天上，绿叶垂到地上，因佛陀的发愿而永不枯死的大檀香树上。共四周聚集着无数个听经者所变的鸟类。我佛释迦牟尼端坐在九层宝座上铺着的彩虹似的绸缎上，脸上发出的太阳似的光芒普照着四面八方，双眸充满慈悲地凝视着大家。于是大家欣喜地向佛陀请教教义。佛陀念三声弘后接着念到：噶阿弘，让样康，灭失掉所有的晦气、秽气、死气、尸气、地气、天气等等恶气，今日我用纯净的圣水来沐浴。说着将这一法言的精华用金刚妙言之曲调唱了起来。

(数白)

瓮吧尼米弘什，  
向那根本师唱歌献礼，  
向戴黄冠的上师献礼，  
向法身属的僧伽献礼，  
向缠头饰的勇士献礼，  
向五种空行母献礼，  
在殊胜神界之净土，  
帝释天的三十三个宫殿中，  
护佑佛法的男神他，  
头戴白海螺的顶冠，  
右手的长剑空中举，  
请将妖魔消灭尽，  
左手执着黑套索，  
请把摩鬼紧紧捆，  
慈悲之心系在心，  
龙王米公噶波与，  
龙王东迥噶波和，  
龙王祖纳仁沁等，  
那龙的国都十八个，  
均都喜爱佛法僧，  
请不违誓言来这里，  
在地下龙的国度里，  
曾有如此的说法，  
那四方游荡的牲畜，  
住何处总由自愿定，  
哪山的草香去哪山，  
口渴就喝最甜的水，  
它早上需要觅食的山，  
夜晚需要居住的圈，  
房屋对于人来讲，

是无法离开的财产，  
宝藏财产和用物，  
虽有但也顺努力，  
敛聚之后求成就。  
尤其是注意听我唱，  
聚精会神听我唱，  
无论老幼皆听我唱，  
心思俱在歌声中，  
人间就跟畜类同，  
你若懂事就听我讲法。  
十八龙域之净土，  
能否进善趣上师知。  
六道众生虽难讲，  
龙域则是无株连。  
今转动幸福之法轮，  
所有龙的国度都，  
到这里来听转发轮，  
众山神以及地域神，  
来听以往佛之言，  
遵守旨意宣盟誓，  
为利众生行善事，  
野人和魔鬼难转化，  
恩深之言听清楚，  
要保证不违所宣的誓，  
一是保卫我佛教，  
二为众生谋福利，  
三是护佑人世间，  
三者勿忘记心间。  
菩萨佛与慈悲佛，  
还有已获十地的菩萨，  
皆为普度众生之上师。



上师、学生与僧侣，  
有一个寺庙兴佛法，  
所习教派各自异，  
最后违背誓言成敌人；  
官吏臣子与庶民，  
都苦苦追逐名与利，  
相互之间多争执，  
最后部落各自散，  
父母、子女与孙辈，  
不务个自事而乱说人，  
到后来家庭随风散。  
因而在此聚集的众生灵，  
要纯洁之心向善法，  
遵守诺言勿动摇。  
要修炼洁净的佛法，  
断绝杀生与罪行，  
对此不要轻视记心上，  
要毫厘不爽地执行之。  
恶行从此要断绝，  
善行从此赶紧做，  
水中鱼虾虫类等，  
无一前生不曾作父母，  
众生都是彼此所生育，  
以血肉构成的身躯言，  
谁也不想拥有那，  
因恶业而得的破躯体，  
因善业而得的好身躯，  
在众男人当中显神气，  
众女人聚时显美妙，  
修佛法之时有成就。  
先前曾有饮光佛，  
我佛释迦牟尼等，  
七世佛陀降人生，  
八十大圣及众圣人，  
比丘女及众僧伽。  
对普度众生的上师而言，

哪有福力的大小；  
请公正长官来执法，  
自己怎会受惩罚；  
对受尽世间甘苦的人，  
没有凌辱的必要。  
同父母所生儿女们，  
哪有此好彼坏的区别。  
话虽可以如此讲，  
但四腿畜类的后代，  
肥瘦强弱个不同；  
同父母所生儿女们，  
福泽权力各不同，  
一上师所教学生们，  
修炼的教义却不同，  
一座山所长核桃树，  
高低粗细亦各异。  
在多康地区的白岭国，  
那父辈强盗却排是，  
佛法与众生的吉祥人；  
总管王的计谋数不尽；  
超同将成佛法的根；  
大人结瓦伦珠他，  
出身高贵富慈悲，  
四腿白光马跑得快；  
勇士尼本达亚和，  
卓根辩巴桑杰也将生；  
慈祥的噶氏母亲她，  
将于木狗年份内，  
将一具备王者之，  
气象的神子要出生，  
草滩盛开美丽花，  
名叫噶德牟欠塞波，  
他神通和气力无人及；  
崎岖山间生董赞，  
还有桑伦孕玛悉；  
达偏毒谷冬波他，



枪法出众无人比，  
貌如满月的勇士，  
聂擦阿丹的美名扬，  
猛如老虎出深林，  
大斧能把山林砍，  
阿拜犏达是其名，  
到后来在那白岭国，  
要生十八名勇士，  
在阎罗王的大刀前，  
自身怎会属自己，  
肉身分段生罪孽，  
痛彻心底大声叫，  
痛苦流涕也无处跑。  
此时生命也不宝贵，  
阎罗法王难得见，  
指路的上师无处唤，  
也无指引的玛尼咒，  
丝毫善事未在心，  
漆黑一片的罪孽洲，  
一生当中无出路，  
下世只能出生在，  
水土石中的三种虫，  
无法得到神境福。  
因此上师与佛众，  
在藏地争执战事多，  
都在罪孽路上行，  
对善法善事抱仇恨，  
对恶法恶事心向往，  
罪孽不分昼夜地做，  
黑色毒汁浸内心，  
哎呀哎哟遍地闻，  
凭着暴力治民众，  
三寸只舌话不断，  
无底欲望把山垮，  
誓言坏卦及假话，  
昼夜不离地嘴中念，

心底比那黑夜暗，  
残忍行为比刀利，  
傲气比那毒索大，  
脾气与淫欲比鸟大，  
不懂生灵轮回的，  
痛苦之本质而随意活，  
于是四面及八方，  
妖魔之法普遍兴，  
也不懂其兴而心迷糊。  
还有一些事要讲，  
我们藏地的四方，  
皆为妖魔的故乡，  
北部妖魔的地方，  
有一天上兴的魔，  
有一地下出的魔，  
有一崖间出的魔，  
有一水中来的魔，  
四魔围住四方地，  
东南西北都占领。  
这样珍贵佛的法，  
肯定不会长期存，  
有福力的佛与师，  
有福力如今要显现，  
有法术现在要展示，  
咒与秘法应使出。  
魔鬼当中首出的，  
是一无父又无母，  
身体大如须弥山，  
头的形状像野兽，  
长四肢能把大地抱，  
头上长角嗜血肉，  
如今还在我雪域，  
一天比一天更残忍；  
众魔之王水魔他，  
在那褐色湖中生，  
只食人肉与人血，



身上只穿人皮革，  
行走总在荒野里，  
如今住在北雅康；  
说来不止以上魔，  
天魔蹄让的化身，  
生在阿黔霍尔国，  
名叫无敌天之王，  
是所向无敌的国王，  
头颅向天伸起时，  
是白色天蹄魔的子，  
四面八方行走时，  
是权势与力量的主人，  
幸福与财富无可比。  
太阳升起之东方，  
使空中弥漫烟雾者，

地魔生在黑姜国；  
印度及藏区的边境，  
天魔名为南香赤，  
是噶饶妖魔的化生，  
水土风火随他意。  
岭国四方被魔围，  
谋略智慧与法术，  
若有今应施展出，  
佛陀没有亲与疏，  
福力之雨降不停，  
活佛之轮如彩虹，  
来去总随自个意。  
在座众位要思付，  
听到即为歌的唱法，  
未听怎会心生气。

(白)如此唱完以上歌的同时，上师与佛陀都静静的坐在自己的座位上得到了菩提心，此时从四方照射的光芒融入作为罗刹的镇压者，居住在西方铜色山上的莲花生大师的胸口，他头上结着辫子，手执檀木作的两面小鼓及白银做的小铃，以大咒师的装束端坐在座位上说道：无数个菩萨和僧伽聚集在讲经场上，那么，铲除妖魔鬼怪，保卫藏区及印度的佛法，众生得以幸福和安宁，使地狱中的生灵都信仰佛法是上师要做的大事，如果此三件做不好那就不是上师。将来四大魔王生在上世时，有一天我要铲除他们，这是我真实的想法而不是口出狂言。往昔曾有格萨尔王生在藏成佛，将吉祥的旗帜高高举起的预言。此时，在修炼法身的广阔的净土上到处都生长各种各样的珍贵花朵，每个花朵上有一个海洋，在那出现五种宝身的地方，将生长福力无比、光芒万丈的菩提树和乌仗焉的八瓣莲花而产生无数个净土。在宇宙中形成的释迦牟尼佛的化土东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲等四大洲及八小洲中的南瞻部洲的中心有藏地。其位置在印度金刚座的东部，汉地五台山的南部。那里到处是鸟语花香，四面被雪山所环绕，盛产五谷，雪山上有威风凛凛的狮子，山清水秀，人杰地灵，人们以慈悲为怀，生活吉祥幸福，年轻人青春焕发。上部的乌思藏四茹的地形像君王坐在座席上；右茹就像猛虎屹立在林中，左茹犹如打开的彩门，中茹像一座高楼。下部的多康六岗中，赛木吉祥圣岗的地方到处盛开着鲜花，那里的骏马疾走如飞，年轻人貌美无比，地灵人杰，人们虔诚信佛，对敌人则毫不手软，有很多鸟类和野兽悠闲地生活，玛日拉康玉岗山的形状像鹦鹉斜着迈步，玛龙塞宗像以海螺装饰的佛塔，玛恰曲龙达岗像神鸟降到地上，弥约九级高山像猛兽行走在林中。幸福吉祥的玛域大地上部的十三座高山像是献给神的净水，多杰丹玛拉卡像是矗立的殊胜佛塔，多杰仁增拉杰像下山的野牛，乌则却秀措拉的形状像跳入海中的乌龟，则牟拉崖尖参像是丝绸打结，拉则日秀拉桑像大象走路，瓦则玉崖拉赞像僧人穿着袈裟，塞则拉姆寨吉像小孩采花，扬则化桑拉康像是老人叩头，巴则同拉梅巴就像白云落在地上，查则南夸童布像赞神对敌人发怒，胡儿的雅拉童布像是供献给神的红色朵玛，塞几卡玛童布像身带护身符和武器，刚噶扎西童布像凤凰展翅于蓝天，东部的同拉童布犹如海螺点缀的松耳石，刚该努布童布犹如黑面勇士捋起袖子，却龙塞卡童布



像是大鸟展翅翱翔，钟格拉日童布像牛群来到湖边，玛域桑乾廓巴像神境降到大地，菩周达龙秀毛像是漫山遍野的禽类，玛域的查噶谷蛰像巍峨大山排成队，塞龙纳嘉秀毛像黑云向北飘逸，玛该卢古则拉像万千绵羊漫来，黛芽达堂查毛像威武的猛虎，玛迈玉龙孙多像上师的讲经场，斯巴克木若宗像乌鸦向空中疾飞，丹域许拉贡玛像天上下凡的天使，扎西拉龙贡玛就像神间照耀着明月，却龙达查瓦玛像满天星星落地。上部有上师的讲经场，讲经之声永不绝；中部有官员的法场，法令之声永不绝；还有民众聚集的场所，那里传来阵阵歌声，这是满族六氏族的故乡。如是说。因为此缘故，后来岭国兴旺发达，幸福美满。在那令人羡慕的岭国，铁马年出生了藏族六氏族之王惹查改布，十八岁火牛在桑丹湖边筑起宫殿坐了王位，举行了盛大的庆祝议事。土猴年真实称为岭国之王。从此国泰民安，人丁兴旺，佛法兴盛。他有茹查赞、木查赞、鲁查赞三个儿子，茹查赞娶了饶桑塞季珠玛，生却拉排、喇嘛排、却排纳波三个儿子。却排纳波的祖先董拉查康巴是聂木拉噶措的后代。他的儿子叫却拉排，却拉排的儿子为查拉排，查拉排的儿子为赞拉排，其儿子为扎拉本，其儿子为达本，其儿子为扎拉加，其儿子为赤赞，其儿子为却排纳巴。董却拉排有十六个儿子。他们不仅个个都英勇无比，声名远扬，富裕而信奉佛法，而且执法公正，尊老爱幼，犹如：

(数白)

白雪覆盖的雪山顶，  
狮子总会自然归，  
青玉般的鬃发披上身，  
野兽俱集其身旁；  
山间绿草遍地生，  
野牛等动物自然归，  
野牛身子壮如山，  
麋鹿的鹿茸越珍贵，  
羚羊与野驴奔如飞，  
在其下部的森林中，  
用藤竹搭起小帐篷，  
檀香树枝繁叶又茂，

花纹在身的猛老虎，  
檀香林里守家园，  
豹子力大跑又快，  
白肚子大熊的爪如刀，  
黑色蟒蛇如闪电，  
成群的猿猴在嬉戏，  
共为富饶之地玛龙域，  
耕牛犁地种五谷，  
无边田地大丰收，  
白谷犹如珍珠堆，  
青谷就像大玉蛋，  
黄谷像那黄土垒。

(白)右方有黄河，左边有杂曲的该一地区要由花岭国来占领。以上预言由莲花生大师向印度的忠臣、三十名藏族学生以及八十名得道者宣布。于是变得僧侣能严守戒律、官吏能够大权不旁落，长辈议事，民众富有。此时莲花生大师祝福岭国国泰民安、吉祥幸福后唱起以下道歌：

(数白)

若不知此地的名称，  
此地为空性的法界；  
若不知本人的名字，  
我是持明者的后代。  
大伙请叫我唱的歌，

鱼在水中轻轻游，  
孔雀羽毛艳又丽，  
铁鹏展翅升天际，  
大象向那顽敌攻，  
月光照彻漆黑夜。  
玛地四山之下部，



朗朗明月绕四洲，  
日月照得世界明，  
戎擦查甘总管王，  
是解释佛陀预言的人，  
也是能得预言的人。  
如今世人皆迷惑，  
有了神的预言后，  
人神同心人尊神，  
那样就能镇强敌，  
胜利果实垂手得，  
又能普度众生灵，  
藏族古人的谚语云，  
凶曜想把日月吞，  
暴雨狂风满空中，  
但日月光芒照四方，  
怎能挡它绕四洲；  
凶恶妖魔鬼怪有，  
东魔南魔与西魔，

还有兽头龙魔等，  
四魔占着四方国，  
想占领岭国怀恶意。  
对此神仙有预言，  
咱有众神的护佑，  
而且父辈有智慧，  
勇士多的不可计。  
咱藏地的福泽权威和，  
得道上师加护法神，  
协力向外事皆成。  
岭国将生一百个，  
有名有望的勇士，  
都因好兆所促使。  
魔神之心各不同，  
妖魔鬼怪虽凶恶，  
上师的誓言和佛陀的，  
福力之下众恶鬼，  
终被岭国所镇伏。

(白)如此唱完后，面向众神对燃灯佛和阿难陀说，你们成佛的时间早，因此普度众生的事已做的很彻底，萨拉哈大圣您未来某时将成为一名能镇伏三界，降妖除敌的大将军。说着以视光道歌的曲调唱起了以下的歌：

(数白)  
噶玛尼吧咪弘。  
部那神界之净土，  
是我初次的出生地，  
生于十八吉祥日，  
因此称为莲花生。  
空行女仆人围着我，  
请乃群神给我以加持。  
此地是瓦拉纳西城，  
是千名佛陀的法场，  
幸福太阳之光圈，  
是具力莲花的庙宇，  
是日月呈祥的坐席，  
为谋众生之利益。  
天空虽高日月犹转行，

以廿八星宿作装饰。  
明珠星从那东方来，  
春季在月边斜着行，  
夜晚光照全世界。  
菩萨上师怀慈悲，  
莲花生为了民众生，  
此为千佛的旨意。  
在这南方瞻部洲，  
妖魔盛行害民众，  
盖住幸福瓣日月光，  
断了天上下的雨，  
植物庄稼从根干，  
饥饿与争执遍地起，  
人肉马肉与狗肉，  
是佛教徒不食的三种肉，



饥饿难忍亦食之。  
如此混乱世界中，  
我为众生来战斗，  
作它罗刹国的王，  
日夜修炼在铜色山，  
神、龙、念来作盟友，  
镇伏凶煞与恶鬼，  
南瞻部洲的人们跟，  
罗刹一样吃人肉，  
狂傲不羁妒心强。  
无明欲望无边际，  
害人之心常伴随。  
慈悲佛的福力下，  
天上不断降甘露，  
地上草木重新长。  
五谷如果不丰收，  
众生之心又变恶。  
上师弃而不顾时，  
神界地狱和人间，  
好事坏事轮流生，  
为得今世之幸福，  
消除后世的痛苦，  
为此我要去奋斗。  
那么在座众佛陀，  
听我再言几句话。  
每个上师有学生，  
要师生同心同出力，  
同生慈悲发神通。  
没有神通就没有佛，  
不能普度就非上师，  
没有恶咒非咒师，  
在此要讲的主要事，  
印度国和大藏区，  
同为文殊菩萨地，  
遵承释迦佛之言，  
四方之恶魔未除前，

我为众生奔四处，  
自己虽亏也利他人。  
八十得道大圣们，  
要在人间重新生，  
北部的魔王鲁赞他，  
邪恶之见满心间，  
红色护法将其灭；  
再北部的霍儿国，  
霍托大王生一子，  
是白色天迦的化身，  
权倾天地如日月，  
其行动犹如水流动，  
想飞之心如飞鸟，  
性情轻浮如微风，  
凶狠残忍如毒蛇，  
维护佛法的护法神，  
不到北方去降魔，  
铲除妖魔刚无希望。  
东魔将在姜地生，  
其躯体与大山一般高，  
两手随意抓日月，  
张口能把星辰吞，  
大沟小沟一步跨，  
姜国还生三大将，  
英勇无比善骑射。  
南部魔王风中生，  
是噶热多杰的化生，  
他断了向南去印度，  
经听经的路线，  
对藏地不断施强暴，  
杀人无数喜杀生，  
截断杂山转经路，  
也断了印汉的防哨路，  
火水风等三大将，  
胡作非为无人禁，  
若能铲除这些魔，



则能把妖魔的九小宗，  
十八大宗皆能破。  
得不死之身的勇士们，  
用刀剑把敌全铲除，  
上述是将来要发生的事，  
在座的心中怎样想。  
不要违背我所言，  
万众一心则成万事，  
为了降伏众妖魔，  
我承诺不断祈祷后，  
梵天之子叫忒巴噶，  
将来要降生到人间，  
其使者该我莲花生。  
为给众生谋利益，  
我要做那佛陀做的事，  
然后我要到念地，  
向念地国王格尔佐，

求破敌时的援助及，  
破敌的策略要请教。  
要向十八个龙王，  
讨来所需之财富，  
享不尽的实物和，  
利刃不能攻破的，  
战神的衣服要讨来。  
在藏族地区本来有，  
许多奇奇怪怪的事，  
所有请教的事情，  
上师也难以一一解，  
自个具备的菩萨法，  
一般的旨意在此讲，  
若闻知请您记在心，  
您等的智慧哪有错，  
未闻知则没有错与对。

(白)如此唱完后，阿难陀佛从右排彩虹似的丝绸座位上全身闪着金色的光芒站了起来，眼睛望着天空，双手合十地向前走了几步，向释迦牟尼佛、莲花生大师、无量光佛及一切神境敬了一个礼后，为了降伏妖魔鬼怪而准备下凡一次人间的誓言用道歌唱了起来。

(数白)  
噶阿弘，  
向法身无量光佛致敬，  
宝身以慈悲降我福，  
请活佛莲花生领我路，  
此地是印度佛法国，  
是千名佛的讲法场，  
是千名僧伽的聚集地，  
心中升起彩虹后，  
无尽通慧心间生，  
具通慧者们虽深知，  
但不断反比例我以保佑，  
将迷惑的瞎子领坦途，  
向三宝顶礼请护佑，  
在这印度佛法国，  
活佛聚集福力大，

是自心产生法身地，  
那金刚座的大宝殿，  
是许多佛陀的住处，  
是生老病死的地方，  
是离阎罗近的地方。  
我希望这活佛聚集地，  
要发普度众生的菩萨心，  
不断生那慈悲心。  
在我身边的学生们，  
围着圈子聚法场，  
心想师生永不离。  
自己不到六十岁，  
要尽力打坐和修行，  
将得无边的福力，  
以上就是我想法。  
此后就干应干的事，



生在人世间的人，  
 哪有不死的道理，  
 一次得以生人间，  
 以慈悲为怀利众生，  
 心中尽力怀好心，  
 要尽力诵经和修炼，  
 修德修福修长寿，  
 指引生灵上坦途，  
 尽力把十八层地狱，  
 将来变成幸福地，  
 也想再次生人间，  
 昆虫以上的生灵，  
 努力渡到幸福境。  
 我不干私事干公事，  
 干宏扬佛法的大事情，  
 直到最后去世时，  
 我佛释迦牟尼和，  
 乌仗焉的莲花生，  
 还有一千佛陀及，  
 众菩萨的福力下，  
 印度佛国以下至，  
 大国藏地的以上，  
 不断降去福与泽，  
 将取得神气的人身，  
 鞠躬尽瘁做善事，  
 在八十得道者中坐。  
 获得人的躯体时，  
 善恶之别将分清，  
 将作僧俗的学生，

作镇压敌人的勇士，  
 在座诸位听清否，  
 听到将其记心间。  
 此歌唱完的同时，  
 众神当中文殊大威务说道：  
 然也，然也，以往得到人身时，  
 所想就是修佛法，  
 若不知佛法怎样修，  
 将伴着粗暴发善心，  
 空着肚子来修持，  
 未利他人自恹恹，  
 宝贵人身旺自费。  
 因而可以换身躯，  
 倾听佛与上师言，  
 护卫六道之众生，  
 十八地狱变法境，  
 中阴之境全毁掉，  
 妖魔种群铲除尽。  
 需要时候未保佑，  
 向神祈求有何用，  
 海洋无论怎样搅，  
 从中怎会产酥油；  
 光芒万丈的红太阳，  
 若未能把大地照的暖，  
 光有亮光有何用；  
 慈悲为怀的上师们，  
 不把地狱变净土，  
 穿那袈裟有何用。

为了降伏敌人，我祈祝将来要生在大王魔下作大臣。说着就唱起了白色祈祷之歌：

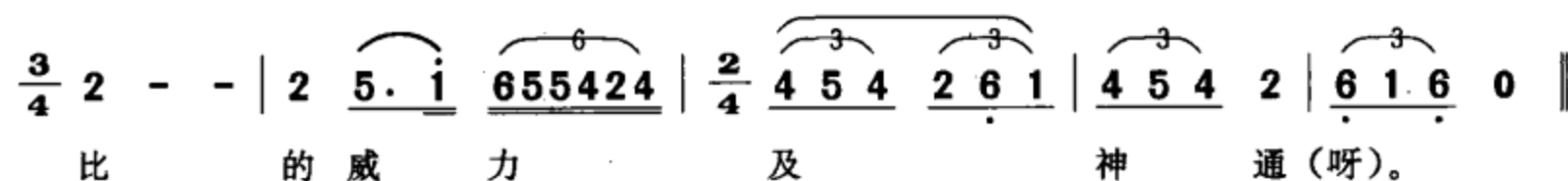
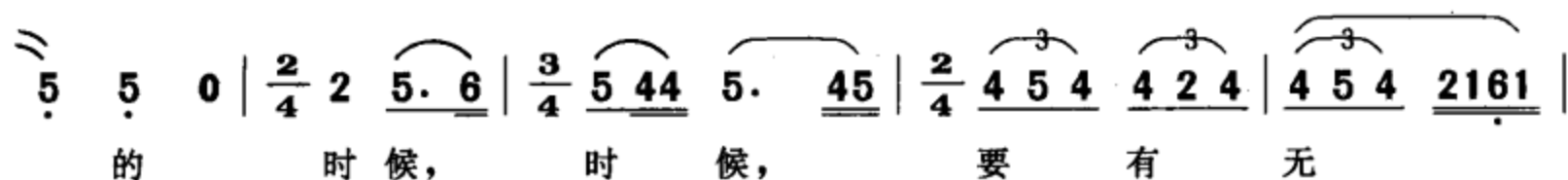
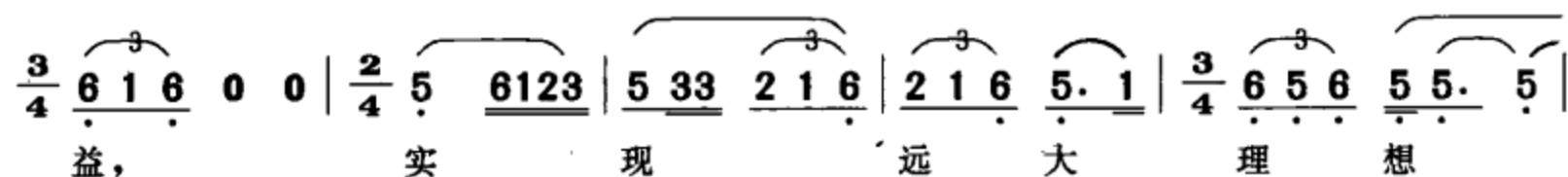
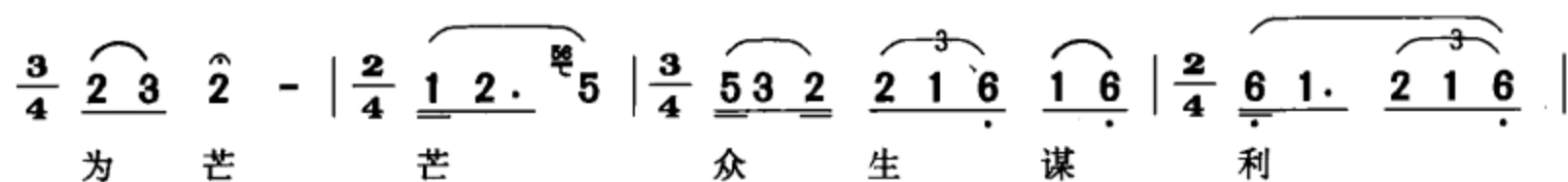
## 曲 一

1 = D

中速稍慢

$\frac{2}{4}$  5 6 1 2 3 | 2 1 2 |  $\frac{3}{4}$  2 5 6 5 5 3 |  $\frac{2}{4}$  3 2  $\overset{e}{1}$  |  
 (唱)为 芒 芒 众 生 利 益，

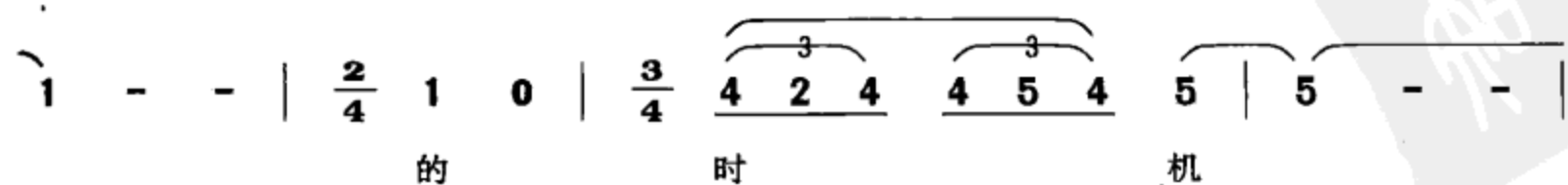
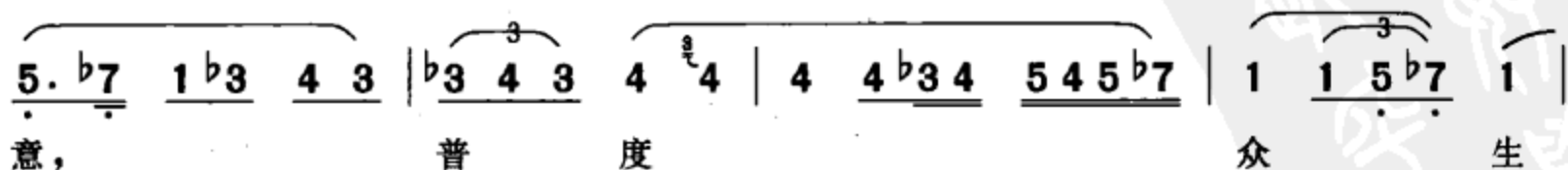
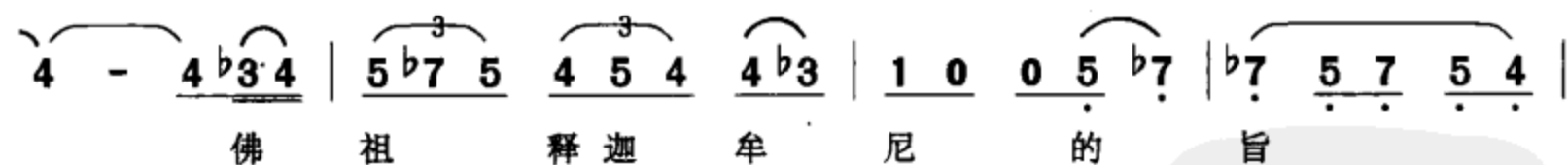
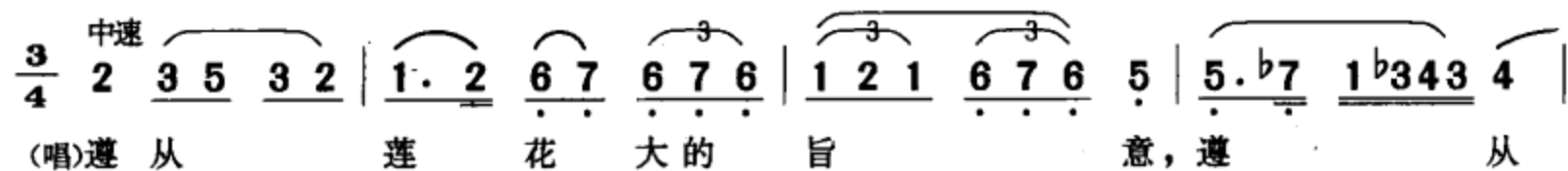




(白) 如此唱完后, 坐在中排排头、作为八十名得道者中的佼佼者的萨拉哈大得道者站起身子, 向佛陀及上师们敬礼后将名令、宣誓、除敌之歌用降雷霆之曲调唱出:

## 曲 二

1 = D





5  $\underline{b3}$  0 0 |  $\frac{2}{4}$  0 0 |  $\frac{3}{4}$  5  $\underline{b7}$  7 | 5  $\underline{5 b7}$  5 |  
 (呀), 现 已 终 于

$\underline{b3. 4}$   $\underline{3. 4}$   $\underline{5 b7}$  | 1  $\underline{1 b7}$   $\underline{5 7}$  |  $\underline{b7 1 7}$   $\underline{5 7}$  1 |  $\underline{b7.}$   $\underline{5 4}$  0 ||  
 来 临, 来 临。

(白)建立岭国和占领土地首先需要的是人,若没人土地只能是空地;世上最宝贵的、最吉祥的是人,因此八十名大修道者需要下凡到岭国。如此说罢后,马头明王身着令人恐怖的装束,嘴中马鸣声声,红色的马鬃直培养起来,首先将八号莲花生的转世情况,然后是静猛百圣及人的体神的形成,最后是到地狱时要认清自我的情况等事宜用猛声清晰马歌唱了起来:

(数白)

在那无边的高空中,  
 佛法的太阳冉冉升,  
 佛法的甘露徐徐下,  
 大地上草木结果实,  
 幸福将来临人世间,  
 从此后安宁不离去,  
 我唱首本为秘法的歌,  
 父母亲及世人众生灵,  
 要一视同仁渡苦海,  
 向无量光佛顶一礼,  
 请慈悲之心指引我,  
 吉祥莲花的宫殿中,  
 其名叫莲花生大师,  
 向八号莲花生详叙述,  
 请讲上几句智慧语,  
 将众生引入佛法途。  
 这地方是莲花佛法界,  
 在这里奴仆像旋风,  
 那护法神们像火焰,  
 今神界之众皆注意听。  
 我是全知佛化身,  
 在三十三神界的下方,  
 那红黑花的大殿中,

十万猛士围着我,  
 人的身躯马的头,  
 是我马头明王神。  
 通慧与预言在我心,  
 毒咒和秘法我都有。  
 起初宇宙形成时,  
 在东部形成深沟洲,  
 在胜身洲的身躯美,  
 那不是因为洗澡勤,  
 是前世严守节律故;  
 那南部形成瞻部洲,  
 南瞻部洲的佛律洁,  
 那浊因为无佛律,  
 是信仰佛和佛法故;  
 西牛货洲它享富裕,  
 此不是因为物产多,  
 是前世施舍的结果;  
 北俱卢洲的声音妙,  
 那不是因为嗓门高,  
 是法力无边的缘故;  
 中佛陀之乡福力大,  
 那不是因为法心乱,  
 而是富于慈悲心之故,  
 那儿成为佛陀的居住地。



若是上师要守戒律，  
若是官吏要公正，  
父辈的胸襟应开阔，  
年轻人应该有本领，  
若是骏马则跑得快，  
妇嫂贤惠又勤劳，  
年轻女子容颜美。  
北部的广阔草滩上，  
有三匹白唇的野驴，  
乍看它们无主人，  
其实鬼神是它们的主；  
麋鹿大熊和野牛，  
乍看像是无主人，  
但念卿塘拉是它们的主；  
北部的念卿塘拉神，  
是荒野中的生物和，  
财富及矿藏的主人，  
南瞻部洲没人能跟他比，  
像财神赞拉的三子，  
白赞黑赞黄赞的，  
财富一样富裕的，  
只有念卿塘拉神；  
北部的纳木错秀莫湖，  
乍看像是无主的湖，  
鲁王祖纳是它的主，  
是矿藏与宝贝的来源，  
是奖赏雨水下降处，  
是奶水海洋的聚集地，  
是牧民生存的依靠。  
幸福的藏族区域内，  
东部有玛卿邦拉山，  
皑皑白雪饰山顶，  
雪山当中归白狮，  
白色狮子长绿鬃，  
是万千兽类的君王；  
湖有熬措秀莫湖，

是弥公噶波的龙宫，  
是宝贝与财富的故乡，  
男的有开阔的胸怀，  
女的美貌如天仙，  
妇嫂都丰衣又足食，  
孩子聪颖又灵巧。  
天上雷声轰隆响，  
中间下起甘雨露，  
绿色柏树的枝桠上，  
杜鹃声声召人爱，  
美丽山顶雾弥漫，  
鸟类发出唧唧喳喳声，  
绿树枝叶郁葱葱，  
牛犊与羊羔的叫声脆。  
那熬措秀莫美妙的湖，  
是龙王弥公的居所，  
那地方存在的地神有，  
男神战神舅神和，  
多康十二丹玛神，  
是藏区形成的神祇，  
是因为需要才存在。  
多康地区的山神们，  
像穿了铠甲在身上，  
像戴了铁盔在头上，  
像镇伏万恶的敌妖，  
为保卫那片好土地，  
印度八十得道者，  
八号上师莲花生，  
静猛百圣都聚齐，  
藏族的氏族六部中，  
生六名勇猛的父辈，  
上岭的塞巴八部落，  
像太阳照在金山上，  
又像彩虹挂天际；  
金色深长的塞垄沟，  
像金像放置在神座中，



又像是耳际戴耳环；  
世上怪事永不断，  
东部的玛卿邦拉山，  
像大官坐在座椅上；  
铁流狂奔的黄河水，  
像是快刀向敌砍；  
玛山丝霉卡儿宗，  
像狮子屹立在雪山顶；  
玛滩达塘查莫地，  
像是大毡铺地上；  
玛域的山神赞拉它，  
像是阎罗要夺人命；  
令人羡慕的白岭国，  
是世人赞颂的好地方。  
上印度的法场在此兴，

下汉地的茶市也归这里，  
父辈占领该地实没错。  
我这马头明王神，  
以前是那猛神赞，  
由于需要占领那，  
险地险山及险堡，  
险堡当中生强官，  
强官身旁围强臣，  
强臣属下有强部落，  
有那富裕的强部落，  
攻破强敌非难事。  
那么在此的活佛们，  
心中所想要说出来，  
若听到就当是妙言，  
未听到则不会再次唱。

(白)如此唱完后无量光佛手拿长寿宝瓶说这是众神同心同德的好兆头，说着面带微笑地看着大家。古日多杰卓劳、古日森格扎卓、古日罗丹却塞、古日尼玛祆塞、古日措结多杰、古日班玛杰布等八号莲花生也互相同心地说，善哉，善哉，自心虽未生法身，对自己干瘦的骨肉，如何处理要协商。首先佛法的根本，是生那无上的菩提心，以慈悲之心炼无明。说着将此命令之歌用金刚道歌唱出：

### 曲 三

1 = D

$\frac{3}{4}$  0  $\overset{\text{稍快}}{\overset{3}{06\ 565}}\ \overset{3}{3.5} | \overset{3}{62231}\ 2. | \overset{3}{72} | \overset{3}{32353}\ 3\ \overset{3}{2\ 2.} | \frac{2}{4} \overset{3}{1232}\ \overset{3}{2\ 6\ 6} | \overset{3}{535\ 5}\ 3 |$   
(唱)此地 是 圣 地 波 罗， 金 斯

$\overset{3}{56\ 5}\ \overset{3}{56\ 5} | \overset{3}{56\ 5}\ \overset{3}{3203} | \overset{3}{3567}\ \overset{3}{6535} | \frac{3}{4} 6 - 6 | \frac{2}{4} \overset{3}{3532}\ \overset{3}{3221} |$   
波 罗 奈 斯 (呀)， 为

$\frac{3}{4} 2. \overset{3}{72}\ \overset{3}{7\ 0} | \frac{2}{4} \overset{3}{3532}\ \overset{3}{3221} | 2\ \overset{3}{2\ 7\ 2} | \overset{5}{35323}\ \overset{3}{2\ 6.} | \overset{3}{65\ 5}\ \overset{3}{3202} ||$   
从 生 谋 利 益 谋 利 益 (呀)。

(加羊达杰译词 白 曲译配)

据 2002 年白曲于拉萨地区采风录音记谱。



# 门岭之战

土登等演唱  
边多曲  
阿旺洛珠记词

(数白)

格萨尔王降魔宝，美名遐迩瞻布洲，  
众多神奇传记中，门岭之战我唱颂。

## 曲 一

1 =  $\flat$ B

$\text{♩} = 116$

$\frac{2}{4}$  2 2 2 6. 1 | 2 5. 4 | 5 - | 5 3 0 | 3. 5 6. 1 |

(大臣合唱) 鲁阿拉塔拉是曲调，唯愿

1 1 1 6 5 | 2 3. 2 | 1 - | 1 6 0 | 1 1 1 6 1 1 |

唱起始妙雄狮格萨尔

2. 3 6 | 6. 1 5. 5 | 2 2 3. 5 | 2 - | 2 0 |

天子，年届一十五岁上

2 2 2 6. 1 | 2 5. 4 | 5 - | 5 3 0 | 3. 5 6. 1 |

应战，首敌雅康强箭伏

1 1 1 6 5 | 2 3. 2 | 1 - | 1 6 0 | 1 1 1 6. 1 |

男鬼和龙妖(呀)，年届二十

2. 3 6 | 6. 1 6 5 | 2 3. 5 | 2 - | 2 0 | 2 2 2 6. 1 |

五岁上应战中敌黄霍(呀)，甄加

2 5. 4 | 5 - | 5 3 0 | 3. 5 6. 1 |

白帐霍尔魔年届三十



$\dot{1} \quad \dot{1} \quad \dot{1} \quad \underline{\underline{6 \quad 5}} \mid \underline{\underline{2 \quad 2}} \quad \underline{\underline{3 \quad 2}} \mid 1 - \mid \underline{\underline{1 \quad 6}} \quad 0 \mid \underline{\underline{1 \quad 1 \quad 1}} \quad \underline{\underline{6 \quad 1}} \mid$   
 五 岁 上 应 战，未 敌 紫 色 绛 绛 岭 作 战

$\underline{\underline{2 \quad 3}} \quad 6 \mid \underline{\underline{6 \quad \dot{1}}} \quad \underline{\underline{5 \quad 5}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 5}} \mid 2 - \mid 2 \quad 0 \mid$   
 达 九 年， 斩 断 三 昧 魔 心 脉 (呀)，

$\underline{\underline{2 \quad 2 \quad 2}} \quad \underline{\underline{6 \quad 1}} \mid 2 \quad \underline{\underline{5 \quad 4}} \mid 5 - \mid \underline{\underline{5 \quad 3}} \quad 0 \mid \underline{\underline{3 \quad 5}} \quad \underline{\underline{6 \quad \dot{1}}} \mid$   
 功 勋 徽 章 奖 全 军 (呀)， 士 夫

$\underline{\underline{\dot{1} \quad \dot{1}}} \quad \underline{\underline{6 \quad 5}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 2}} \mid 1 - \mid \underline{\underline{1 \quad 6}} \quad 0 \mid \underline{\underline{1 \quad 1 \quad 1}} \quad \underline{\underline{6 \quad 1}} \mid$   
 心 愿 来 成 就 (呀)， 安 置 六 趣

$\underline{\underline{2 \quad 3}} \quad 6 \mid \underline{\underline{6 \quad \dot{1}}} \quad \underline{\underline{5 \quad 5}} \mid 2 \quad \underline{\underline{3 \quad 5}} \mid 2 - \mid 2 \quad 0 \parallel$   
 于 安 乐 安 置 六 趣 于 安 乐 (呀)。

(白) 水龙年仲夏十三晚上，那边天色未破晓，这边天色未初明，山头还未戴金帽，海面金点未照耀，夜空群星座列未散时，在高高的虚空界中，那位大梵天王从虹光中唱了这首歌：

## 曲 二

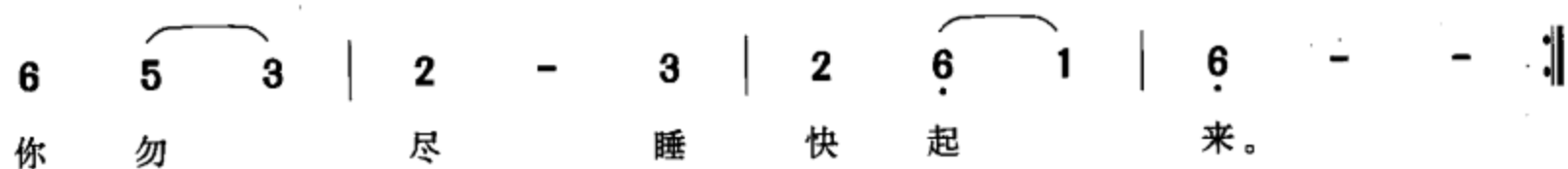
1 =  $\flat$ B

$\frac{3}{4}$   $\text{♩} = 136$   
 $6 \quad 6 \quad \dot{1} \mid 6 - 5 \mid \underline{\underline{6 \quad 3}} \quad 5 \mid 3 - - \mid$   
 1. (格萨尔父亲唱) 鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 日，

$5 \quad \underline{\underline{6 \quad 3}} \mid 2 - 3 \mid 2 \quad \underline{\underline{6 \quad 1}} \mid 5 - - \mid$   
 塔 拉 就 是 歌 咏 规，

$1 \quad \underline{\underline{6 \quad 1}} \mid 2 - 3 \mid 5 \quad \underline{\underline{4 \quad 5}} \mid \underline{\underline{6 - \dot{1}}} \mid$   
 雄 狮 格 萨 尔 天 神 子





附词:

2. 大天豪杰来禀告,  
宿世岭的地域中,  
嘉查身量未高时,  
觉茹未生于岭前;

5. 绫罗绸缎六大堆,  
被门掠夺并杀死,  
朝直拉崩二大臣,  
赶走牡马十八群;

3. 由从南方门国都,  
南方阿琼坚甲军,  
南方木琼坚甲军,  
十五万军降岭国;

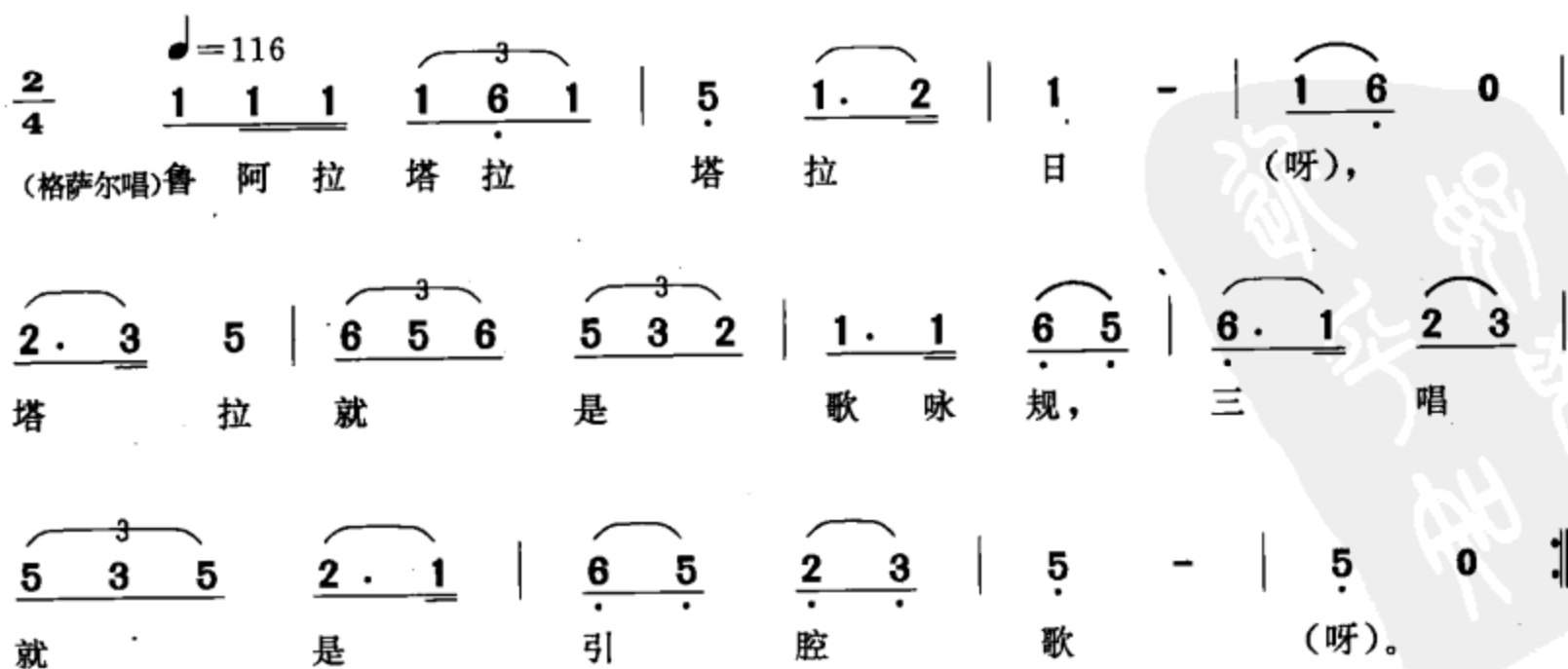
6. 杀人血债要血还,  
财物失去要追回,  
若不报仇似只孤,  
是不是理请深思。

4. 毁灭十八岭部落,  
杀死许多人和马,  
抢走众多财和物,  
纠纷原由是如此;

(白)云云唱后,犹如空中彩虹消散而去。此后岭的诸勇士一起云集于上会场,当诸君臣依次就坐后,在至高帝释宝石金座上,孔雀华盖下,那位势大无比之王龙颜怒纹猎猎,二目电光闪闪,心情平和地引唱了这首“大会威慑曲”。

曲 三

1 =  $\flat$ B





附词:

阿拉阿拉是曲调,  
塔拉就中歌咏规,  
三唱就是引腔规,  
听来,情况是如此,  
至今乱仇没有报,  
岂知是耻父的子,  
备战征门莫耽搁,  
打败辛尺南门王,

全军都要得勋章,  
岭的勇士八十与,  
门的武士六十人,  
谁是英雄看今日,  
花花白岭内精英,  
每一将领下属中,  
各抽五千精干丁。

(白)此后岭的大部队便迅速出发,渐次来到南门的纳钦草滩紫色平地,安营扎寨。此时南门的门珠达瓦车赞(门崽明月坚甲)和权臣古拉托杰(身神雷王)骑上银鬃褐马,出了门的都城,跨过洛曲河的浅滩,径直向岭军方向冲来。

(古拉托杰白)呀吡!听着,父之子,你这蓝人蓝马者,背后父名叫什么,前面母名叫什么,带领大军来此为何般?云云讲后,唱了这首歌:

# 曲 四

1 =  $\flat$ B

$\text{♩} = 116$

$\frac{2}{4}$  3 3 3 | 5. 6 5 | 5. 5 3 2 | 3 3. | 5. 6 5 | 5. 5 3 2 |  
鲁 阿 拉 塔 拉 塔 拉 就 是 歌 咏 规,

6. 6 6 | 1. 2 1. 5 | 3. 5 3 | 3. 5 2 2 2 | 1. 6 1 2 | 6 - | 6 0 ||  
若 不 认 识 我 是 谁, 就 是 豪 气 常 存 的 古 拉 托 杰。

附词:

阿拉塔拉是曲调,  
塔拉就是歌咏规,  
若不认识我是谁,  
就是豪气常存的古拉托杰,  
呀吡!听着,父之子,  
你人蓝马蓝一片蓝,  
背后父名叫什么,  
前面母名又叫啥,

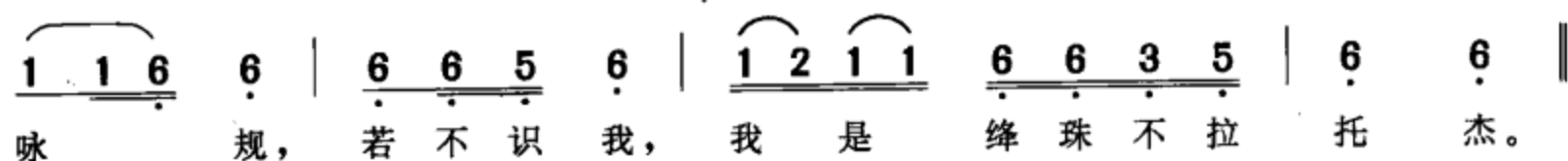
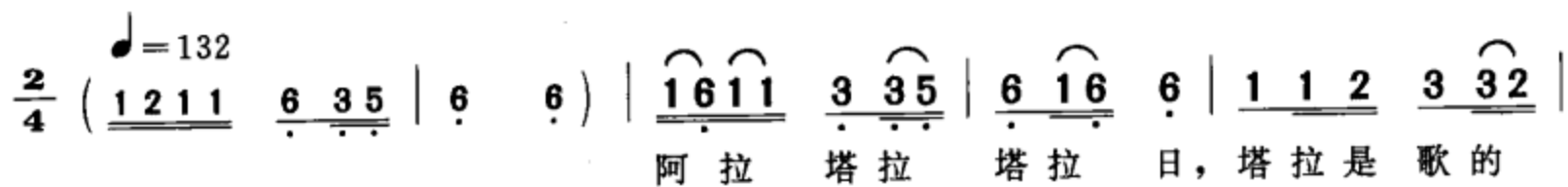
南门草滩紫平地,  
草非留下无人吃,  
吃草要付草价钱,  
喝水要给水价钱,  
却非如此在今天,  
绝不轻易放过你,  
实话若不说在前,  
乌鸦就会满平原。



(白)云云讲后,只见犹如碧海般的白岭军营中那位犹如青龙的绛珠(童)玉拉托久(璉神雷变)讲道:  
呀咄!英豪古拉托杰,如你自夸武艺我无有,我这安分守己者有话三句要讲说。云云讲后,唱了这首歌。

## 曲 五

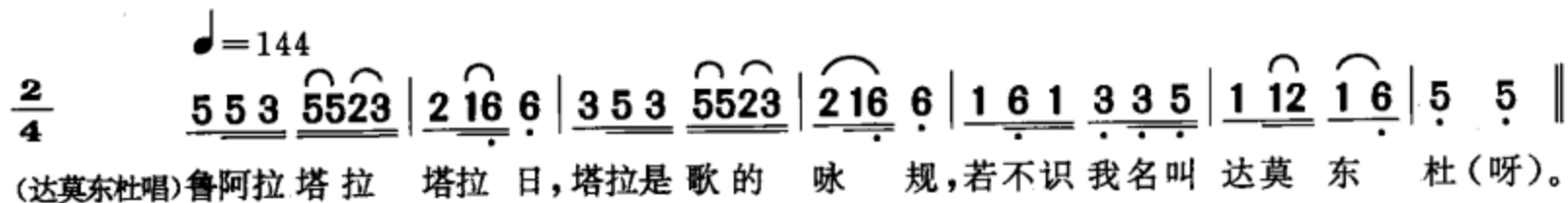
1 =  $\flat$ B



(数白)古拉托杰讲道:好,那么可以在后天吉日再回话。言后便调转马头而返去。此时南门的那个达莫东杜(千虎聚会)下骑名叫善飞乌鸦的快马,来到阵前,将五只弩箭搭在弓上,箭箬未扣弦地唱了这首歌。

## 曲 六

1 =  $\flat$ B



附词:

阿拉塔拉是曲调,  
塔拉就是歌咏规,  
若不认识我是谁,  
名叫南门达莫东杜,  
你这红人红马者,  
来到将领我面前,

我的弓上有五箭,  
头箭射你红色人,  
外能摧毁骨雪山,  
内使元气如灯灭,  
我能使你身命离,  
如若听懂当留心。

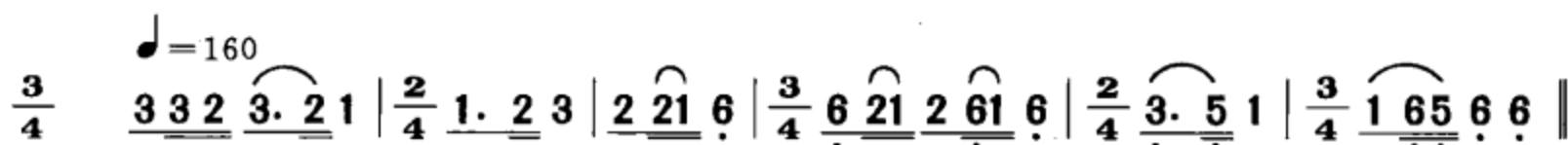
(白)五只弩箭依次发出,头箭射中了协巴,只劈开了协巴白盔的正中,未受大的杀害。依次发出第二第三只弩箭后,于是霍尔红色协巴便气势汹汹地挥舞了五尖长矛。

(红协巴白)呀咄!听着,父之子,达莫东杜听我言,你的所言是真话。此后唱了这首歌。



## 曲 七

1 =  $\flat$ B



(贤巴唱)鲁阿拉塔拉塔拉是歌咏规，若不认识我，我是贤巴啦。

附词：

手中所持此长矛，  
是黑独脚鬼魂铁，  
二十九块打九次，  
再过铁水热心血，  
是在今日正当午，  
怨敌达莫东杜你，

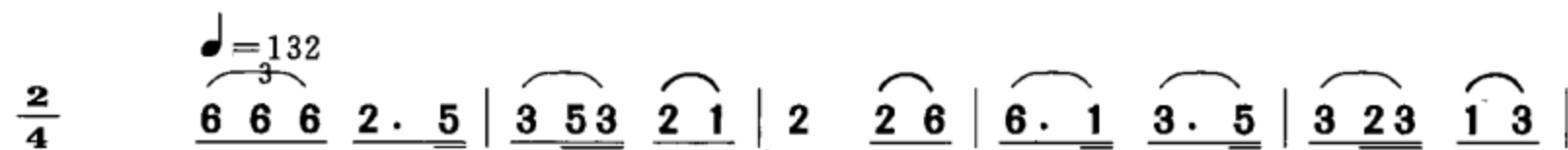
有罪者遇我协巴，  
你若只躲到一指，  
就饮辛尺王心血，  
我若稍躲到一指，  
不是红色协巴相，  
你若听懂当留心。

(白)协巴讲后，便一下投去长矛，矛尖正中达莫东杜的胸口，于是在洛曲河浅滩边落于马下，协巴取了达莫的铠甲和三兵。

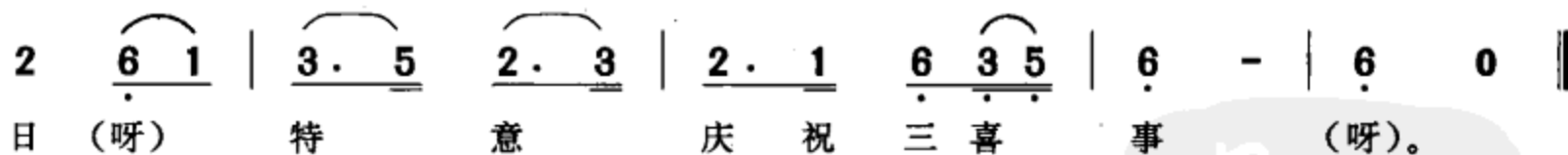
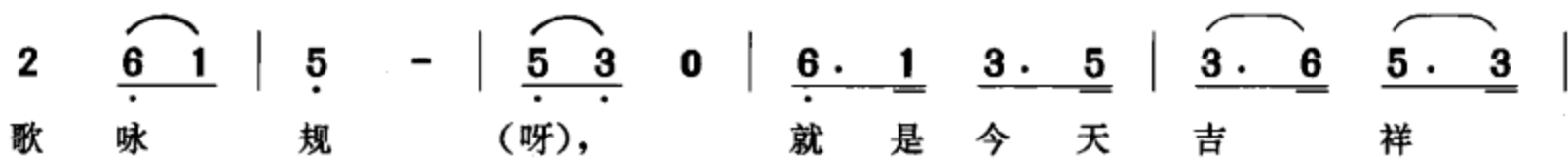
(所有将士在凯旋中合唱战斗结束的歌曲)

## 曲 八

1 =  $\flat$ B



1. (大臣合唱)鲁阿拉塔拉塔拉日(呀)，塔拉就是



附词：

2. 特意欢庆高兴事(呀呀)，  
庆祝吉祥大会师(呀)，

吉祥誓愿已成就，  
唯愿吉祥又如意(呀)。

此后岭的各路大军跨过洛曲河后，便在南门的耶玛塘钦(辽阔旷野)安营扎寨。与此同时参战的白岭三十位大小官员带领的大军也来会师，安营扎寨，阵容如潮。

(王世镇译词)

据 1982 年编曲。



## 人物介绍

**扎巴**(1906—1986) 格萨尔仲艺人。西藏昌都地区边坝县人。扎巴小时候家庭是个差巴,后来因为支不起繁重的乌拉差役而破产,十多岁扎巴背井离乡,从边坝经波密流浪到工布地区,走遍了山南、日喀则等地,后在拉萨为朗杰扎仓、功德林说唱《格萨尔》能够完整地说唱《格萨尔》的艺人在西藏十分罕见,而扎巴是其中说唱最为完整,也是最有特色的艺人之一,他年届八旬,目不识丁,完全凭借记忆,竟能说唱规模宏大、篇幅浩繁、人物众多、情节复杂的史诗,实在是一个奇迹。他自称“神授艺人”。他能完整地说唱 30 多部,包括小宗在内共 43 部长达八百万字左右。他被自治区劳动人事局批准为“文学说唱家”,是西藏自治区政协委员,西藏文联委员。

(杨恩洪、白曲)

**桑珠**(1922— ) 格萨尔仲艺人。出生于藏北丁青县琼布地方的一个名叫“如”的村子里,这里是那曲与昌都的交界处。

《格萨尔》说唱艺人以藏北人、昌都人居多,一般的说唱艺人说唱带有浓重的藏北方言的康巴言色彩,而桑珠由于走南闯北,又在山南、拉萨等地说唱,为此桑珠说唱格萨尔有在语言方面的独到之处,备受各地听众欢迎,他在拉萨说唱的成功,正是得益于他在语言方面的积累和修养。

桑珠共录音 2000 余盒磁带,能说唱 40 余部。雄踞全国说唱艺人录音数量的榜首。他自称是“神授艺人”。

(杨恩洪、白曲)

**玉梅**(1957— ) 格萨尔仲艺人。索县人。索县位于西藏那曲和昌都交界的地带,据她说,她属“神授艺人”。

玉梅说唱的《格萨尔》共有 70 余部,其中 18 大宗,48 小宗,玉梅的说唱有自己的特点,她无需任何道具,说唱时总是微闭双眼,呈坐姿,手中不停地拨动念珠,他说:“我说唱《格萨尔》时全凭眼前浮现的图像”格萨尔及其将领征前的一幕幕情景便出现在眼前,我就是根据所看到的图像来说唱的。

在格萨尔仲艺人中,玉梅是个幸运儿,她成为第一个被国家录用的《格萨尔》艺人。她是西藏自治区政协委员、文联民间协会理事、文联曲艺家协会理事。

(杨恩洪、白曲)



# 喇嘛玛呢

## 概 述

“喇嘛玛呢”，“喇嘛”是佛教僧人的称谓，藏语译音，其意为“上师”，原是对有地位、有学问的能率众修行的高僧的尊称；“玛呢”则是藏传佛教的“六字真言”：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”之简称，“喇嘛玛呢”是藏传佛教僧人说唱佛经故事，包括民间故事的一种说唱艺术。

说唱喇嘛玛呢者，为“‘评话喇嘛’，旧时在通衢悬挂卷轴画像，为路人讲说因果故事的男女瑜伽行者”。<sup>①</sup>民间称这种艺人为“喇嘛玛呢巴”，简称为“玛呢巴”也有称为“喇嘛玛呢娃”、“罗钦娃”和说“杰绕者”<sup>②</sup>。

藏族史籍《青史》上说是松赞干布开西藏讲唱佛经文化的先河。同时，根据史籍记载，吐蕃时期唐皇应藏王的要求，派出文素、良秀等和尚到西藏，以变文和变相说唱佛经故事，这对后来的喇嘛玛呢说唱艺术多少起到了一定影响和作用。到11世纪后，西藏的讲经说法已经蔚然成风，还成立了专门的机构。《青史》上记载，阿底峡进藏之前，当时著名的鲁梅大师的弟子大多成了善说者，还出现了一大批讲说院，先是用口传心授的讲说佛经的方法，以后逐渐出现了讲唱佛经故事的形式。13世纪古如却旺撰写了多种玛呢，从此说唱玛呢的习惯传播开了。据传喇嘛玛呢这种曲艺形式，是公元15世纪时藏传佛教香巴噶举派高僧汤东杰布所创。他为了修建寺庙和架设利益众生的铁索桥，创立了喇嘛玛呢和藏戏“阿吉拉姆”等艺术，让信徒们四处说唱、演出，宣扬行善积德、奉佛戒恶，并募捐筹措资金财物。喇嘛玛呢产生在藏戏的前面，由于该形式比较单调，汤东杰布又吸收综合了其他各种艺术，发展为丰姿多彩的藏戏。以后喇嘛玛呢和藏戏同时并行地在民间流传发展，而且藏戏等演出中也常常穿插表演喇嘛玛呢。它原先在寺院中流行，后来传到民间，形成职业或半职业性的说唱艺人。

<sup>①</sup> 见《藏汉大辞典》。

<sup>②</sup> “杰绕”为历代王朝的意思。



说唱喇嘛玛呢的艺人，有男有女，除了个别为不娶的僧人外，大多数为色钦喇嘛（即带发修行的、有土地和家室的僧、尼），也有少数市井艺人参与。他们大都以说唱喇嘛玛呢为职业，在城镇街头、农村场院和牧场为僧俗群众献艺。

僧俗喇嘛玛呢说唱艺人，在农村、城镇、街头、公园等场合，将唐卡（即卷轴画）悬挂在树木、栏杆、墙壁上面，然后席地而坐，手执指着唐卡上的画面，向围观的众人说唱画面上展现的故事及其人物内容。

艺人身穿红色或棕色藏袍，披单斜缠在肩上，胸前悬挂明镜，按旧俗，应头戴莲花帽。右手拿着玛呢经轮，左手拿着约2尺长的“江丁”（细铁棍），铁棍上端扎有金刚杵。唐卡前摆设佛塔、度母像、圣水及装满青稞的小碗，点上几盏酥油灯。艺人即吹响海螺，召集群众开始说唱。这些说唱艺人，本身就是以说唱化缘谋生的托钵僧，他们在演唱中，对自己本身以及服饰、道具等，都有详细的表述：

我这小小的身躯，是无数传记的宝库，  
戴在头上的莲花帽，象征着莲花大师的继承者。  
披单斜缠在肩头上，是为了寻求存厌离心的解脱道。  
两脚站立在地，标志着一切邪恶压在脚下，  
右手转嘛呢轮，象征着讲经说法。  
左手拿着铁棍，是在介绍佛陀。  
顶端的金刚杵，象征着磐石般的坚硬的生命。  
前后的一个尖顶，象征着如来一身自然形成。  
悬挂的鸟嘴小铃，象征着空行母的妙音。  
胸前悬挂的明镜，象征着光满四大部洲。  
前面摆设佛塔，象征着洁净的圣地。  
头部系着曼荼罗，象征着行善消障。  
左边的度母佛像，象征着消灾免障。  
后面的屏风布，象征着强盛的依靠。  
空间的天花布，象征着空行母搭的帐篷，  
树起的撑杆，象征着佛法的核心。  
五处拉起的篷绳，象征着空行母聚会。  
净白法螺的响声，象征着动员皈依佛法。  
本人站在前面，是在讲述因果之道。

喇嘛玛呢的说唱内容，除了传统的八大藏戏《诺桑法王》、《卓娃桑姆》、《苏吉尼玛》、《朗萨雯蚌》、《文成公主》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《智美更登》外，还有《还魂者嘎玛旺



增》、《洛桑让珍》、《贡嘎让珍》、《古如却旺》、《米拉日巴传》、《猴鸟的故事》、《加曲仁青串珠》、《索巴旺久王子》、《青颈鸟的故事》等等。

其说唱顺序：

第一段为皈依调，这是说唱一部故事时作为前言部分，表示发愿，“为求救离一切久暂苦难，怀着我愿惟有不知之信心，祈祷上师三宝，容受依靠”<sup>①</sup> 而进行的一种仪式。

第二段为念诵“六字真言”，以“六字真言”为内容的曲调反复四遍。

第三段书首礼赞，说唱正本故事之前对佛陀、菩萨和世间天神所作赞美。

第四段说唱正本故事。

第五段为收尾“扎西”，以诵唱“六字真言”祝愿吉祥表示结束。

在西藏地区，喇嘛玛呢说唱音乐曲调分为三种不同风格和流派：一是“藏挡”，即后藏曲调，主要以日喀则地区仁布县江嘎尔群宗乡妥波寺喇嘛玛呢艺人为代表；二是“荣挡”，即前藏山区曲调，主要以山南地区浪卡孜县琼果孜寺喇嘛玛呢艺人为代表；三是“卫挡”，拉萨地区曲调，主要以布达拉宫下面居民中的喇嘛玛呢艺人为代表。

以上二种喇嘛玛呢流派，从参与的宗教活动和活动地区来看，有不同的侧重点，如藏挡派后藏仁布县妥波寺的喇嘛玛呢艺人，在一年里除了藏历四月十五日到拉萨为“萨嘎达瓦”节<sup>②</sup> 说唱喇嘛玛呢外，还要到江孜地区为“曼拉曲觉”（药师佛事节）说唱喇嘛玛呢；藏历五月九日至十五日要抽七八个艺人，去参加仁布县抛扔驱鬼食子“朵加”的宗教活动，并要说唱喇嘛玛呢；六月、七月艺人背着唐卡，转着经到帕里、亚东等地去说唱喇嘛玛呢；九月至十月又到“娘”和“联”达竹寺一带去说唱喇嘛玛呢；十一月至十二月翻越日贡拉山，经拉萨、加查，到米林一带去说唱喇嘛玛呢。

而荣挡派山南琼果孜寺的喇嘛玛呢艺人，除了到江孜参加“曼拉曲觉”表演活动外，于藏历三月所有喇嘛玛呢艺人都允许穿喇嘛袈裟，在该寺参加跳神舞“羌姆”。

卫挡派拉萨地区的喇嘛玛呢艺人，没有固定的寺庙，更谈不上是僧尼，他们大都为市民，由布达拉宫朗杰扎仓<sup>③</sup>管辖。如蔡公堂乡的次仁群宗家族艺人，一月份进市内，在八廓街松觉热广场旁边进行说唱。四月份不仅为“萨嘎达瓦”节和在八廓街松觉热广场说唱喇嘛玛呢，还要为功德林<sup>④</sup>、贾波日（拉萨药王山名）、乃琼扎仓<sup>⑤</sup>僧侣们说唱喇嘛玛呢。五月份在龙王潭公园内“布达拉宫朗杰扎仓”举行夏宴时，以喇嘛们进行说唱。六月一日至七日，在甲热林卡举行布达拉宫祈福禳灾的密宗法事时也要前往说唱。八月份在甲热林卡为布达拉宫朗杰扎仓夏令安居休沐期喇嘛专门进行20天的喇嘛玛呢说唱。九月、十月背着

① 索次著《西藏“喇嘛玛呢”著名民间说唱艺人——次仁群宗》，《西藏艺术研究》1996年1期27页。

② 相传为佛祖释迦牟尼降生、成道和圆寂日。

③ 藏语音译，意为“僧院”。

④ 清乾隆五十九年（1794年）建立，其寺主达擦诺门罕即济咙呼图克图曾为两任摄政藏王。

⑤ 藏语音译，指藏传佛教专门降神问卜的僧人僧院。



说唱用具前往曲松、亚卓、泽当、温乡、噶丹寺等地，一路化缘，一路瞻仰，一路说唱。在夏季“巧秀”<sup>①</sup>为拉萨各个寺庙的僧官长期从事宗教活动以后安排的休假宴会上进行喇嘛呢玛说唱。

各地的喇嘛呢玛说唱音乐，无论从内容、形式，还是旋律、结构都大同小异，但演唱及音乐风格有一定区别。喇嘛呢玛说唱唱词以7音节、9音节较为普遍，同时也有11音节、13音节、14音节的不等。其说唱词与相关的经书词句相同，每句音节数量亦相同。无论喇嘛呢玛或者经书的词格多为单数。如：

7个音节：△△，△△，△△，△，主要是每两个音为一顿；

9个音节：△△△，△△△，△△，△，主要是每三个音为一顿；

11个音节：△△△△，△△△△，△△，△，主要是每四个音为一顿。

喇嘛呢玛的说唱音调，似说似唱，趋于口语化，音调平稳，起伏不大，大都没有规整的节拍规律，以散板为主。其音乐旋律，基本在一个八度之内，音域不宽。例如，后藏仁布地区的一首旋律，自始至终只由四个音级 5 6 1 2 组成，而每句都落音在 6 (la) 上，同时三连音的运用也较为突出。

例1：

1 = F

选自《皈依》唱段  
(强 巴演唱)

$\text{♩} = 72$

$\frac{4}{4}$  6 | 6 6 1 1 6 1 2 | 1 1 6 6 5 6 1 | 1 1 6 6 6 5 1 6 6 . |

诸 佛 妙 法 众 中 尊， 直 到 菩 提 我 皈 依。

5 1 2 6 1 6 6 6 6 6 6 6 6 6 1 1 1 6 | 5 1 2 1 1 1 6 6 1 6 6 6 6 |

我 行 施 等 诸 善 根， 为 利 有 情 愿 成 佛， 愿 者 有 情 具 足 安 乐 及，

2 1 6 2 2 1 6 6 1 6 6 6 6 6 1 1 6 1 6 6 6 6 6 | (下略)

安 乐 因 愿 者 有 情， 永 离 苦 恼 及 苦 恼 因，

也有个别唱段的节拍较有规律，如山南琼果孜地区的喇嘛呢玛艺人，到村里有人去世的家中念经说唱喇嘛呢玛时，当主人家向众人敬茶、敬酒、敬粥时，艺人根据主人敬奉的东西，唱出不同的乐曲。当敬酒时，唱出以金刚大师咒为内容的乐曲。

① 藏语音译，意为夏坐休沐期，即沐浴节。

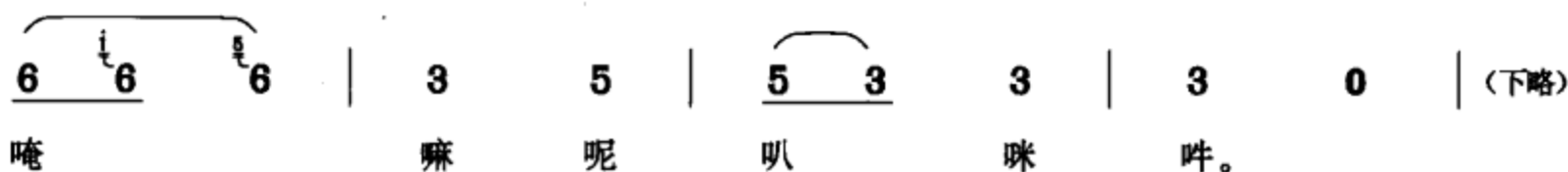
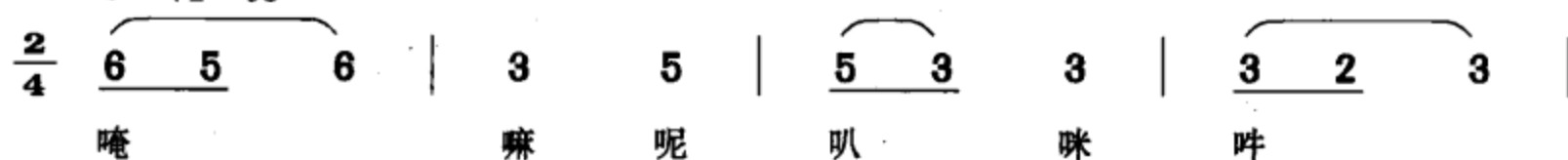


例 2:

1 = C

选自《赤羌歌》(敬酒歌)  
(贡嘎演唱)

$\text{♩} = 72-68$



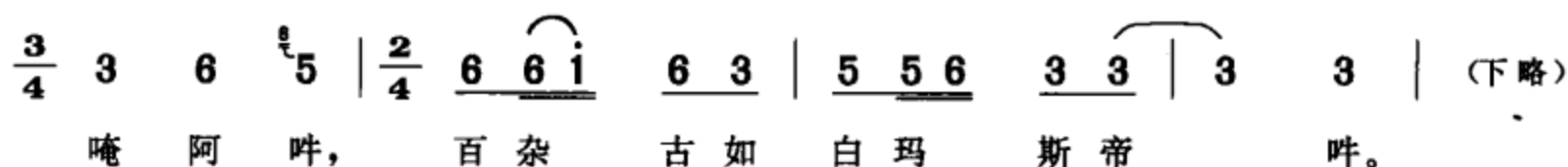
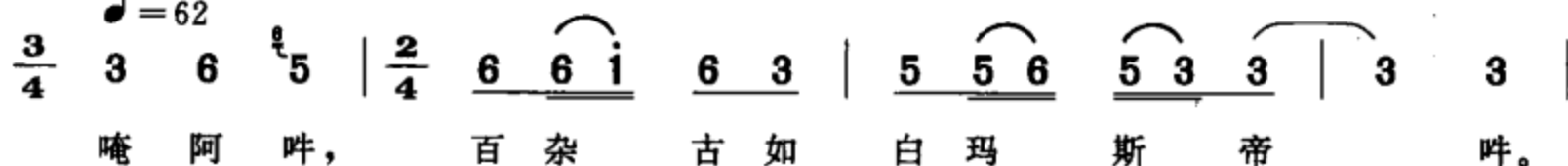
敬茶敬粥时, 唱《赤加赤图》。

例 3:

1 = C

选自《赤加赤图·敬茶敬粥歌》  
(贡嘎演唱)

$\text{♩} = 62$



目前, 喇嘛玛呢在农区和部分寺庙中尚有流传。每年藏历四月份(萨嘎达瓦节<sup>①</sup>)各地的喇嘛玛呢艺人都集中在拉萨市区四周, 特别是在龙王潭公园四周, 向转经的僧俗群众进行演唱。

① 萨嘎达瓦节: 按藏传佛教传统, 是佛事活动频繁的“佛月”。按照传统, 藏历四月十五日这天, 西藏各地藏族民众都要举行各种隆重的宗教纪念活动, 斋僧礼佛、朝圣敬香、禁屠封斋、放生施食, 后逐步演变成为一个民俗性、群众性的节日。



# 基本唱腔

## 六字真言(一)

1 = E

贡 嘎演唱  
格 来记谱

自由地

サ 5 - - 6 7 7 6 - - 2 - 7 7 7 6 6 5 5 5. 5 -

俺 嘛 呢 叭 咪 吽,

6 7 2 2 7 7 7 7 6 6 - - 6 1 2 1 1 6 5 6. 6 6 5. 5 - 5 ||

俺 嘛 呢 叭 咪 吽 室。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 六字真言(二)

1 = G

强 巴演唱  
格 来记谱

サ 6 - 2 3 2 1 1 - 1 3 2 2. 1 2 1 1 6 6 6. 6 6. 1 2. 5 3 2 2 -

俺 嘛 呢 叭 咪 吽, 俺 嘛 呢

3 2 2 1. 2 1. 1. 3 2 3 2 1 1 1 - 2 1 6 6 6 6 1. 3 3 2 2. 2 5 -

叭 咪 吽, 俺 嘛 呢 叭 咪 吽,

1 6. 1 2 1 6 5 5. 3 3 1 6 0 2 3 5 3 3 2 2 2 2. 5 3. 5 3 3 3 1 2 5 3 3 3. 3 - ||

俺 嘛 呢 叭 咪 吽 俺 嘛 呢 叭 咪 吽, 叭 咪 吽 室。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于日喀则仁布县的采风录音记谱。



## 六字真言(三)

扎西演唱  
米玛洛桑记谱

1 = A  
♩ = 80  
3/4

1 1 1 1. | 6 1 2. 3 | 5 6 5 5 3 |  
唵 嘛 呢 叭 咪 吽,

2 - 2. 3 | 2 1 1 0 | 3 1 2 3 5 | 2 3 1. 2 |  
叭 咪 吽, 唵 嘛 呢 叭 咪

3 1 1 1. | 1 - 0 | 1 1 6 1. | 6 1 2. 3 |  
吽 室, 唵 嘛 呢 叭 咪

5 6 5 5 3 | 2 - 2. 3 | 2 1 1 0 | 2 3 5 3 2 |  
吽 室, 吽 室, 唵 嘛 呢

3 2 1. 2 | 3 2 3 1. | 1 - - | 6 6 6 1. |  
叭 咪 吽 室, 唵 嘛 呢

6 1 2. 3 | 5 6 5 5 3 | 2 - 2. 3 | 2 1 1 0 |  
叭 咪 吽 室, 吽 室

3 3 5 3 5 | 2 1 1. 2 | 3 1 2 1. | 1 - - ||  
唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室。

(赵朴初译词 楚多译配)

据 1995 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 六字真言(四)

强格巴演唱  
来记谱

1 =  $\flat$ B  
♩ = 60

6 1 6 1. 1 1 2. 2 - 1 1 2 1 6 6 - | 1 2 2 1 6 5 6 6 - - ||  
om ma ni pad mavi hong pad mavi hom hre  
唵 嘛 呢 叭 咪 吽 叭 咪 吽 室。

(赵朴初译词 楚多译配)

据 1996 年白曲于日喀则仁布县的采风录音记谱。

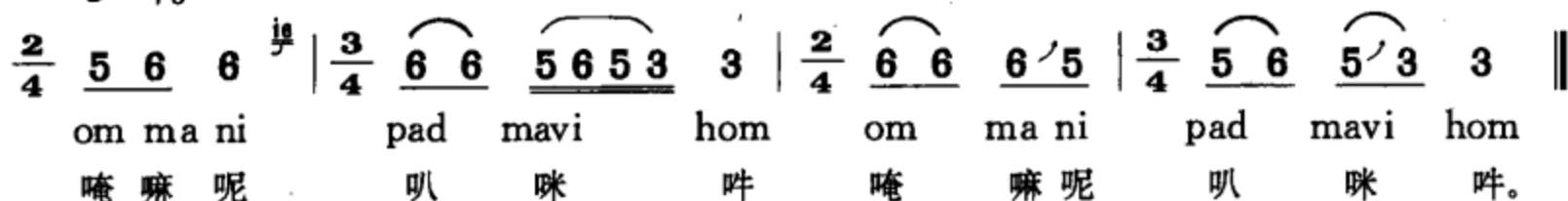


## 六 字 真 言(五)

1 = F

仁增曲珍演唱  
仁 青记谱

$\text{♩} = 75$



(拉巴次仁译词 白 曲译配)

据 1995 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

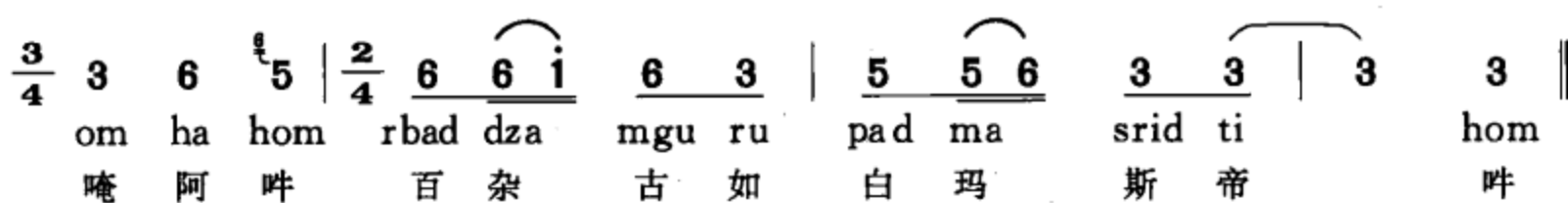
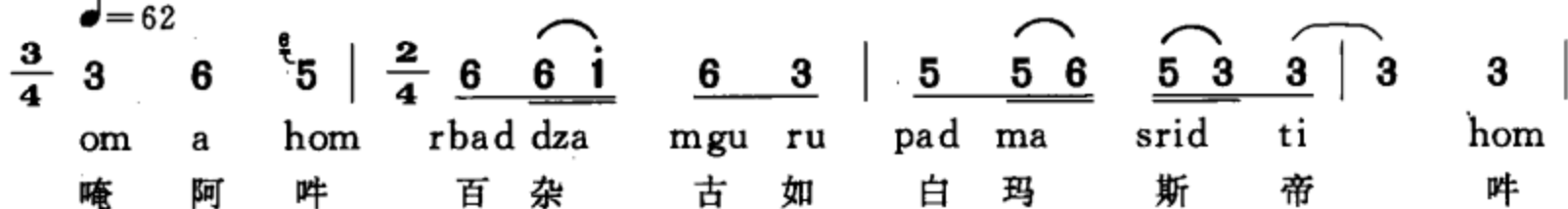
## 赤 加 赤 图 歌

1 = C

(敬茶敬粥歌)

贡 嘎演唱  
白 曲记谱

$\text{♩} = 62$



(白 曲译词、配曲)

据 1997 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

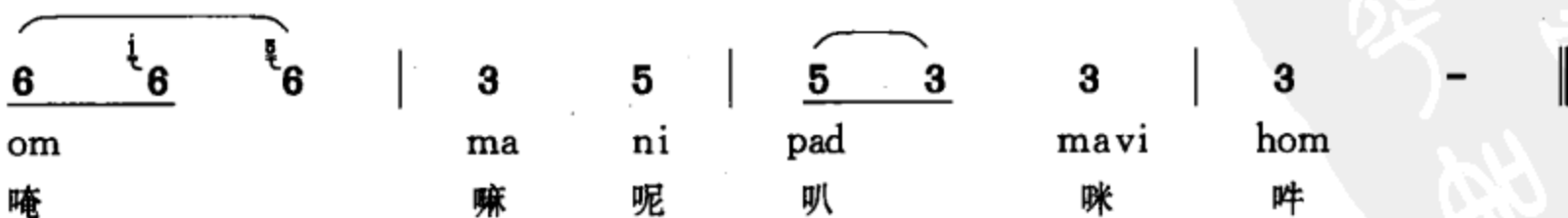
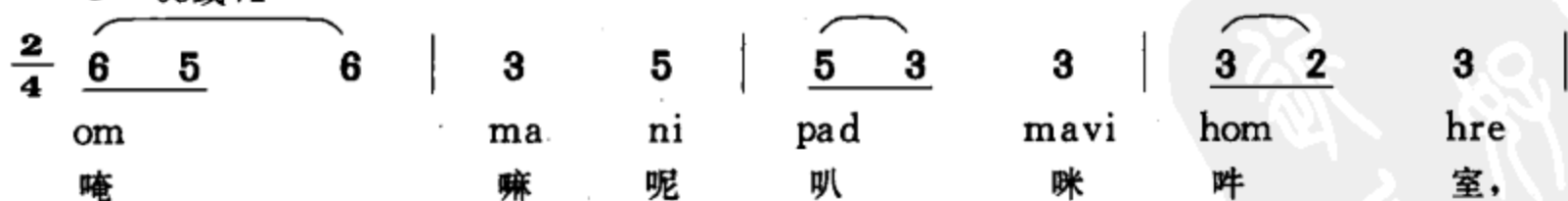
## 赤 羌 歌

1 = C

(敬酒歌)

贡 嘎演唱  
白 曲记谱

$\text{♩} = 68 \text{ 或 } 72$



(白 曲译词、配曲)

据白曲 1997 年于山南地区的采风录音记谱。



# 皈 依(一)

1 = D

次仁群宗演唱  
边 巴记谱

$\text{♩} = 50-60$   $1 = E$

サ  $\underline{3\ 3\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 5\ 3\ 2\ 3\ 2}$   $\underline{3}$   $\underline{2\ 7}$   $\underline{2\ 2}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 3\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 3\ 3}$   $\underline{\sharp 1\ 3\ 1\ 3}$   $\underline{5\ 5}$  |

我 今 皈 依 胜 三 宝 一 切 罪 业 皆 忏 悔。 随 喜 有

$\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 0}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$  |

情 诸 善 事, 至 心 受 持 佛 菩 提。

$\underline{2\ 3}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 1\ 1}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{b\ 7}$   $\underline{1}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$  |

正 觉 妙 法 圣 僧 伽, 乃 至 菩 提 我 皈 依。 成 就 自 利

$\underline{3\ 3}$   $\underline{3\ 0}$   $\underline{2\ 3\ 5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{2\ 3\ 5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 3}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3\ 3}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 2\ 1}$  |

他 利 故 发 起 求 证 菩 提 心。 既 发 最 胜 菩 提 心 接 引 有 情 如 大 宾、

$\underline{1\ 1}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{1\ 0}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3\ 3}$   $\underline{3\ 0}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{5\ 5\ 5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$  |

如 大 宾, 乐 行 最 胜 菩 提 心, 为 利 有 情 愿 成 佛, 愿 诸

$\underline{5\ 5\ 5\ 6\ 5\ 5\ 3\ 3}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 1\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 1\ 1}$   $\underline{1\ 0}$   $\underline{2\ 2}$   $\underline{3\ 1}$   $\underline{2\ 3\ 2\ 1\ 1\ 1\ 0}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$  |

有 情 具 足 安 乐 及 安 乐 因, 愿 祝 有 情 永 离 苦 恼 及 苦 恼 因!

$\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$   $\underline{2\ 3\ 3\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3\ 2}$   $\underline{3}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{6\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{1}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{\sharp 1\ 1}$  |

愿 祝 有 情 永 不 离 失 无 苦 之 乐! 愿 诸 有 情 远 离

$\underline{2\ 3\ 2\ 1\ 2\ 1}$   $\underline{1\ 1}$   $\underline{1}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3\ 3}$   $\underline{3\ 3}$   $\underline{3\ 0}$   $\underline{6\ 6}$   $\underline{5\ 5}$   $\underline{5\ 6\ 5\ 5\ 3}$   $\underline{3}$  |

爱 恶, 亲 疏 住 平 等 舍 因 缘 所 生 法,



5555 56553 | #1 232 1 1 | 1 2 3 1 | 232 #1 | 1 1. | 232#1 1 |  
不 生 亦 不 灭，不断 亦 不 常， 不 来

2 2. 3#1 1. | 2 3#1 | 23211 1111 | 1 1. 0 | 5 55 5 5 | 5333 3 3 0 |  
亦 不 去，不 一 亦 不 异， 息 灭 诸 戏 论

5 55 56553 3 | 5 5 5 56553 | 1 232121 | 1 1 1 0 | 5 5. 56553 3 |  
敬礼 佛，所说 寂 静 微 妙 法、微 妙 法，令求 寂 灭

2 3. 3 5. | 56533 3323. 3 | 5555 565556553 | 2333 3 3 | 3555 5 5. |  
诸声 闻，遍 知 导 入 真 寂 灭， 令祝 饶 益

56553 3 | 2333 #1 | 232121 1 | 1 11 1 0 | 6111 3#1 | 232121 1 |  
有 情 者，道 智 成办 世 间 利、世 间 利。具 足 一 切 种 智 佛，

1111 1 0 | 61 2 3 1 | 232121 1 1 | 232121 1 0 | 5 5. 56553 3 | 5556553 3 |  
种智 佛，说 此 一 切 种 种 法、种 种 法，声 闻 菩 萨 大 众 俱

5 5 5 56553 3 | 55665 565533 | 1 1. 23221 | 1 1. 1 0 | 5 5. 56553 | 2 3. 3 |  
诸 佛。 母 前 恭 敬 礼、茶 敬 礼，灭 除 忘 结 网，

3 5 56 5 | 56553 3 | 5 5. 565 3 | 1 1 232121 1 1 | 61 2 2 3. 1 | 232121 1 |  
甚 深 广 大 体 遍 放 普 贤 光、普 贤 光。敬 礼 妙 法 身 妙 法，身

5 5. 565323 | 2333 3 3 | 5 5. 5 565533 | 55 5 66556533 | 3 1 23211 1 1 |  
无 余 有 情 依 怙 主，无 尽 魔 军 能 摧 坏、能 摧 坏。

61 2 3 1. | 232121 1 | 5 5. 56553 3 3. | 5 5 55 56533 3 3. | 5 5. 565533 3 3. |  
一 切 真 实 悉 正 如 佛 与 眷 属 气 降 临 云 何 如 来 降 生 时，



5 5. 565533 3 1. | 132 1 1 1 1 0 | 2 2 2 3 3 1 | 232121 1 1 | 5 5. 56553 3 3 |

一切天众献沐浴。今以清 净 妙 天 水 我亦如 是

2 3 3 3. | 3 5 5 5 5 5 | 5 6 5 5 3 3 | 6 5 5 5 6 3 | 5 5 5 6 5 5 3 3 |

作 灌 沐。大 地 涂 香 敷 妙 花， 须 弥 四 洲 明 严

2355 56553 | 1 1. 23221 | 11 61 1 1 0 | 2 2. 3 1 | 232121 1 1. | 1 0 ||

观为 佛 土 做 贡 献，有 情 咸 受 清 净 刹。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。

## 皈 依(二)

1 = F

顿珠扎西演唱  
仁 青记谱

♩ = 60

$\frac{2}{4}$  1 - | 32 3. |  $\frac{3}{4}$  3 2 2 2 2 32 3 | 5 5. 5 2. 2 2. |  $\frac{2}{4}$  2 1. 1 | 32 3 55 2 |

唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室， 皈 依 君 臣 圣 人 及 上 师，保 佑

$\frac{3}{4}$  5 2. 3 2. 2 |  $\frac{2}{4}$  55 2 3 2. | 2 1. 1 |  $\frac{3}{4}$  3 2. 5 2. 3 2. |  $\frac{2}{4}$  3 2. 5 2. |

飘 游 轮 回 之 众 生， 一 切 有 情 超 度

2 1. 1 | 3 22 2 1. | 2 3. 3 2 1 | 3 2 3 2. | 23 2 2 1. | 2 1. 1 ||

无 色 界，一 切 有 情 证 觉 菩 提 心，一 切 有 情 归 引 菩 提 道。

(拉巴次仁译词 白 曲译配)

据 1995 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 皈 依(三)

1 = G

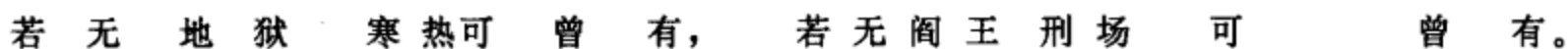
次仁顿珠演唱  
仁 青记谱

♩ = 70

$\frac{3}{4}$  11 1 6 1. | 1 61 1 - | 1 6 1 - |  $\frac{12}{8}$  1 6 1 15 3 2 |  $\frac{2}{4}$  1 6 |

若 无 众 生 贪 色 可 曾 有， 若 无 父 母 人 可 曾 有，





据 1995 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

皈 依(四)

唱谱 演唱记 嘎来 贡格

较自由地

サ 6 - <sup>iei</sup>2 - 1̇ 5̇ 1̇ <sup>zi</sup>6̇ 1̇ 6̇ 6̇ 6̇ 6̇ - <sup>v</sup>2̇ 1̇ 1̇ 1̇ 5̇ 5̇ 4̇ 2̇ 2̇ <sup>v</sup>4̇ 5̇ 6̇ 6̇ 6̇

噯 嘛 呢 叭 咪 吽, 噯 嘛

$\underline{5} \dot{1} \cdot \overset{\text{21}}{\underline{6}} \overset{\text{5}}{\underline{6}} \underline{6} - \overset{\vee}{\underline{6}} \underline{6} \underline{6} \overset{\vee}{\underline{6}} \underline{6} \cdot \# \dot{1} \overset{\text{41}}{\underline{2}} \underline{2} \underline{2} \overset{3}{\underline{1}} \overset{3}{\underline{5}} \overset{1}{\underline{1}} \overset{\text{21}}{\underline{6}} \overset{3}{\underline{1}} \underline{6} \underline{6} \underline{6} - \overset{\vee}{\underline{6}} \underline{6} \underline{6}$   
 呢 叭 咪 吽,

$\overset{\text{9}}{\text{2}} \overset{\text{8}}{\text{1}} \overset{\text{7}}{\text{1}} \text{1} \underline{\underline{5}} \underline{\underline{542}} \underline{2.} \text{4} \text{5} \underline{\underline{6}} \underline{\underline{6.}} \underline{6} \underline{\underline{5}} \overset{\text{21}}{\text{1}} \overset{\text{8}}{\text{6}} \overset{\text{7}}{\text{6}} \text{6} - \overset{\text{v}}{\underline{\underline{6}}} \overset{\text{v}}{\underline{\underline{6}}} \underline{6} - - - - - \parallel$   
 唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室。

据 1998 年白曲于山南地区浪卡子的采风录音记谱。

皈 依(五)

演唱记谱 嘎来

[illegible]

3 <sup>2</sup> | 6 - | 6 <sup>7</sup> | 7 6 5 | 3 3 | 5 6 | 5 3 5 4 | 4 #1 3 #2 |

诸 佛 妙 法 众 中 尊

$\sharp 2$  -  $\overset{v}{\mid}$   $7$  -  $\overset{75}{99}{\mid}$   $\frac{3}{4}$   $4$  -  $\overset{3}{4} \overset{b}{\underset{\cdot}{4}} \overset{\sharp}{\underset{\cdot}{3}} \overset{\wedge}{\underset{\cdot}{5}} \mid \overset{5}{\underset{\cdot}{5}} \overset{3}{\underset{\cdot}{3}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \mid \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \overset{v}{\mid} \mid \frac{2}{4} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{2}{\underset{\cdot}{2}} \overset{1}{\underset{\cdot}{1}} \overset{6}{\underset{\cdot}{6}} \mid$   
 直 到 菩 提 我 皈 依。 我 行 施



$\frac{3}{4}$  6 -  $\overset{v}{6}$  |  $\frac{2}{4}$  3 - | 6 - | 6  $\overset{7555}{7}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{3}{7}$  6 5 5  $\overset{v}{3}$  3 |  
等 诸 善 根 诸 善 根

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{5}$  6  $\overset{3}{5}$  3 5 4 | 4  $\overset{3}{b2}$  4  $\overset{3}{b3}$  |  $\overset{b3}{3}$  - |  $\overset{b7}{7}$  - |  $\frac{3}{4}$  3 -  $\overset{3}{3}$  2 5 |  
为 利 有 情 愿

$\overset{3}{5}$  3 2  $\overset{3}{1}$  1 |  $\frac{2}{4}$  1 2 1 1 6 | 6  $\overset{v}{6}$  | 3 - |  $\frac{3}{4}$  6 -  $\overset{7555}{7}$  |  
成 佛。 诸 佛

$\overset{3}{7}$  6 5 5  $\overset{3}{3}$  3 |  $\frac{2}{4}$  5 6  $\overset{3}{5}$  6 5 3 | 3 1 3 2 | 2 -  $\overset{v}{6}$  -  $\overset{3}{3}$  |  $\frac{3}{4}$  3 -  $\overset{3}{2}$  5 |  
妙 法 众 中 尊 直 到 菩 提

$\frac{2}{4}$  5 3  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{\#1}$  1 |  $\overset{3}{2}$  2 1 1 6 | 6  $\overset{v}{6}$  | 3 -  $\overset{3}{3}$  |  $\frac{3}{4}$  6 -  $\overset{3}{5}$  7 |  
我 皈 依。 皈 依 我 行 施 等

$\frac{2}{4}$   $\overset{3}{7}$  5  $\overset{3}{3}$  3 | 5 6  $\overset{3}{5}$  3  $\overset{3}{5}$  3 | 3 1 3 2 | 2 -  $\overset{v}{6}$  | 6  $\overset{3}{6}$  |  
诸 善 根 为 利

$\frac{3}{4}$  3 3  $\overset{3}{3}$  3 2 5 | 5  $\overset{3}{2}$  1 1  $\overset{v}{1}$  |  $\overset{3}{2}$  2 1 1 6 | 6 6 || 3 -  $\overset{3}{3}$  |  
有 情 愿 成 佛。 诸 佛

$\overset{3}{6}$  - | 6  $\overset{7555}{7}$   $\overset{v}{1}$  |  $\overset{3}{7}$  6 5  $\overset{3}{3}$  3 | 5 6  $\overset{3}{5}$  3  $\overset{3}{5}$  3 | 3 1 3 2 | 2 -  $\overset{v}{1}$  |  
妙 法 众 中 遵

6 -  $\overset{3}{3}$  |  $\frac{3}{4}$  3 -  $\overset{3}{3}$  2 5 | 5 3 1 1  $\overset{v}{1}$  |  $\frac{2}{4}$  2 2 1 1 6 | 6 6 ||  
直 到 菩 提 我 皈 依。

1998年由山南文化遗产抢救办公室提供。

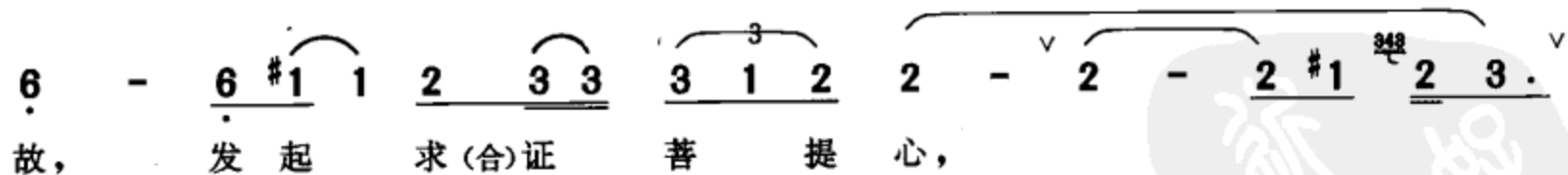
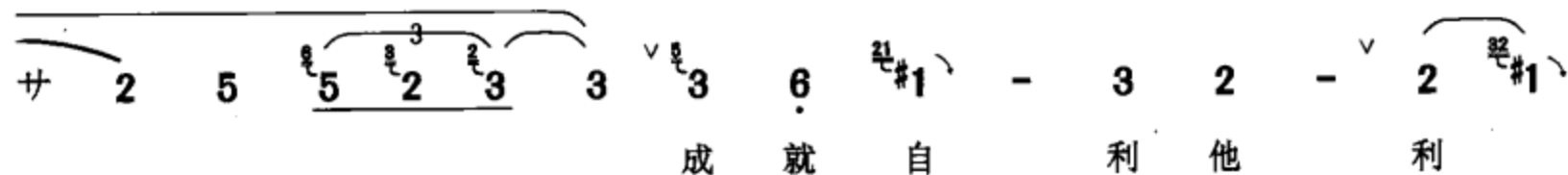
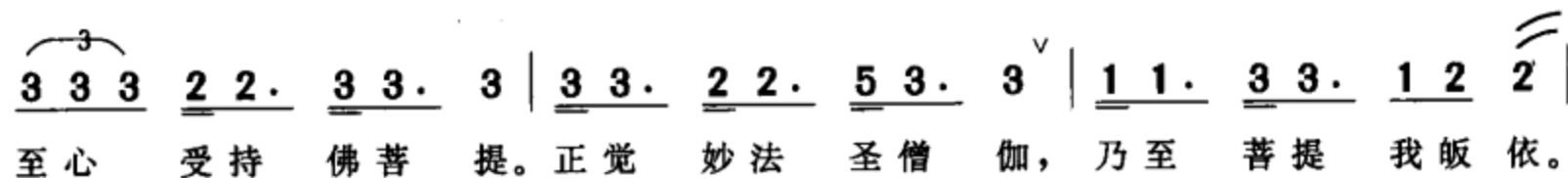
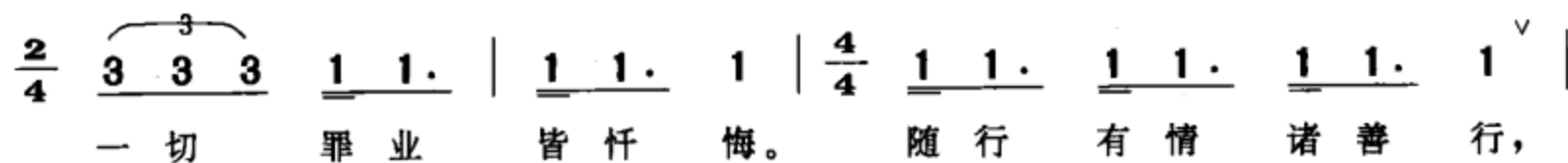
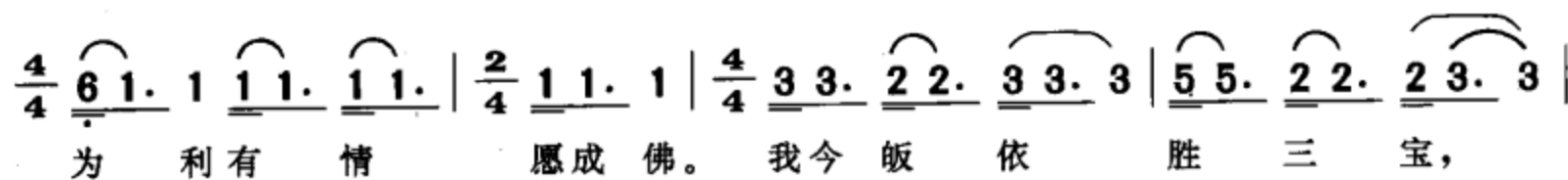
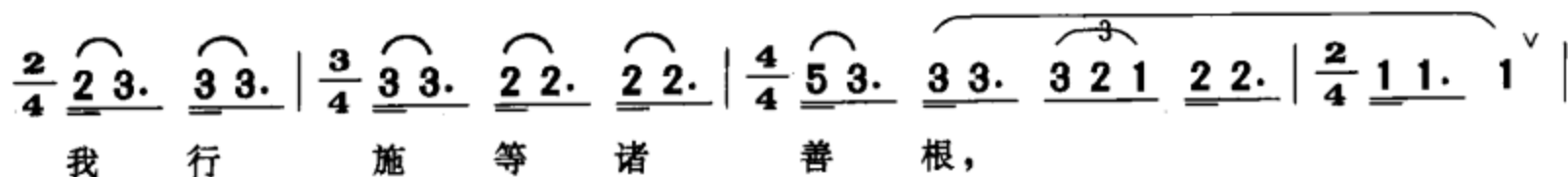
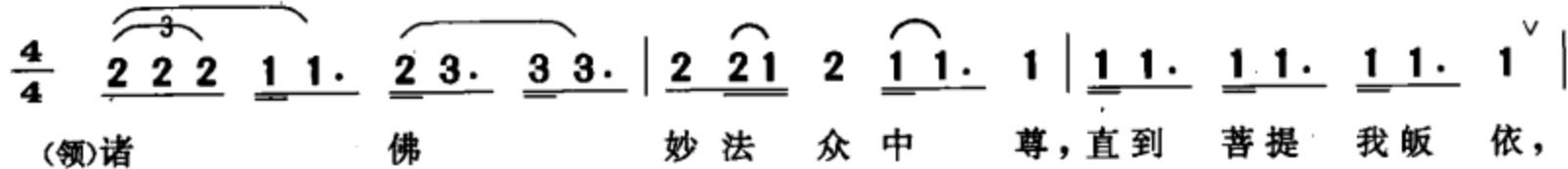


# 皈依(六)

顿 珠演唱  
格 来记谱

1 = C

$\text{♩} = 72$



(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1995 年白曲于山南地区的采风录音记谱。



# 皈 依(七)

1 = C

强 巴演唱  
格 来记谱

$\text{♩} = 76$

$\frac{2}{4}$  3 5 | 5 5. 5 5. | 5 6. 1 1. | 5 6. 1 6 5 |

诸 佛 妙 法 众 中 尊、 直 到 菩 提

5 5. 3 3. | 2 2. 5 6. | 5 6 5 6 3 3. | 3 3 3 3 3. |

我 皈 依。 我 行 施 等 诸

3 3 3 3 3 | 3 3 3 3 3 3 3 3 | 6 5 3 3 3. | 3 3 3 3 3 |

善 根 为 利 有 情 愿 成 佛。

5 6 5 5 3 3. | 1 6 6 6 6. | 6 6. 6 | 2 1 6 1 6 6. ||

为 利 有 情 愿 成 佛。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于日喀则仁布县采风录音记谱。

# 皈 依(八)

1 =  $\flat$ B

贡 嘎演唱  
格 来记谱

$\text{♩} = 60$

2 5 6 5 3 2 3 3 2 3 4 3 2 3 7 7 7 2 - 3 5 5

诸 佛 妙 法 众 中 尊、 直 到 菩 提

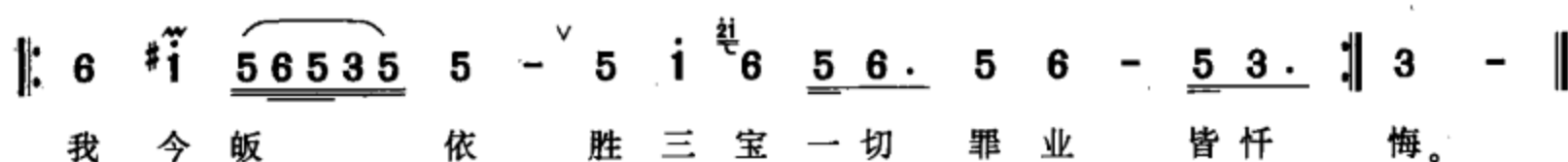
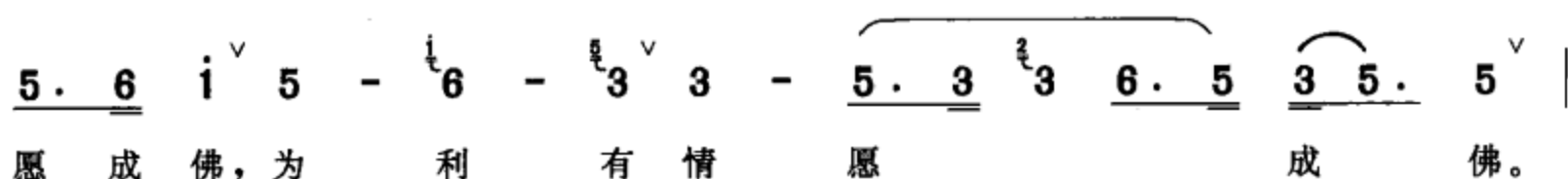
2 3 3 3 2 - 3 - 7 - 2 7 6 7 7 3

我 皈 依。 我 行 施 等 诸 善

3 5. 5 6 1 - 5 5 5. 5 1 - 1 6 6

根， 为 利 有 情





(赵朴初译词 楚多译配)

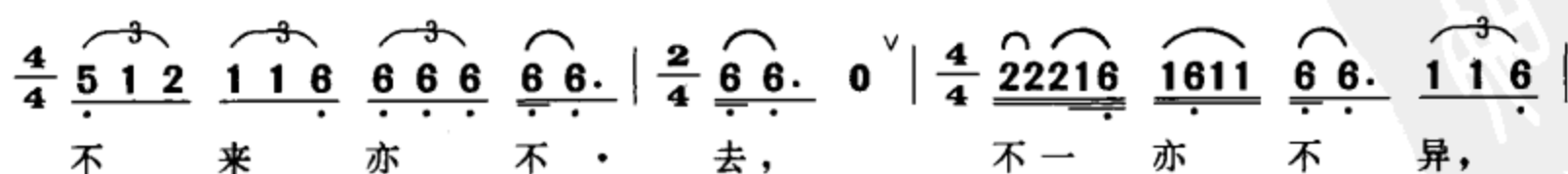
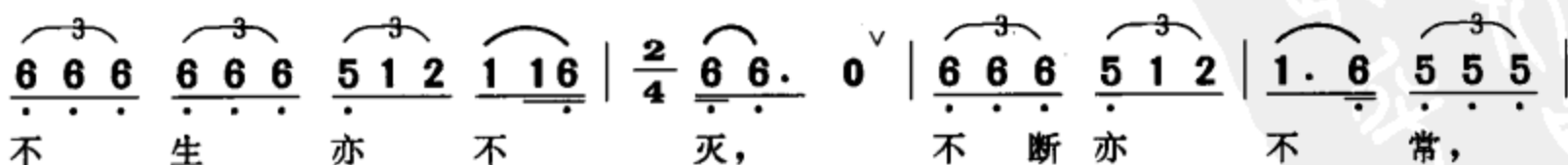
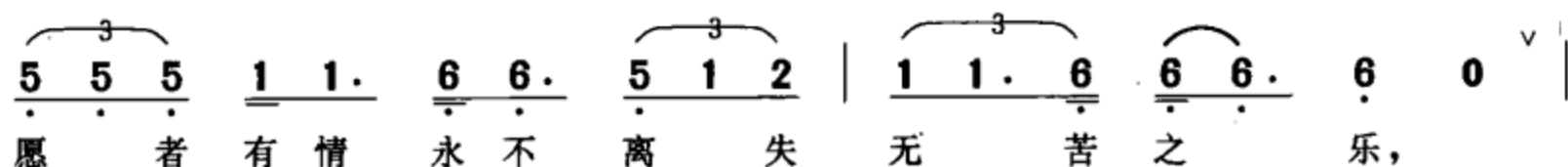
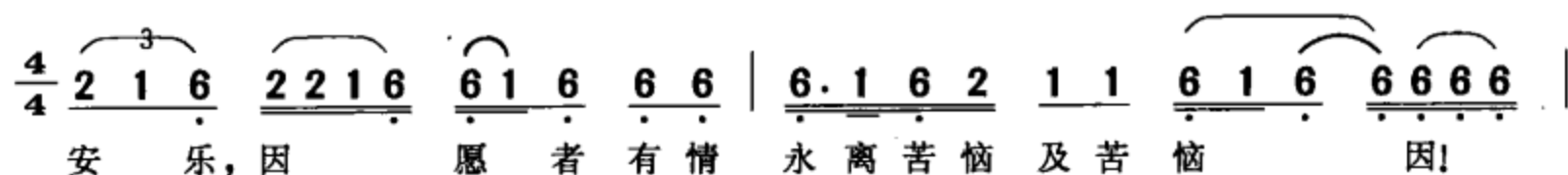
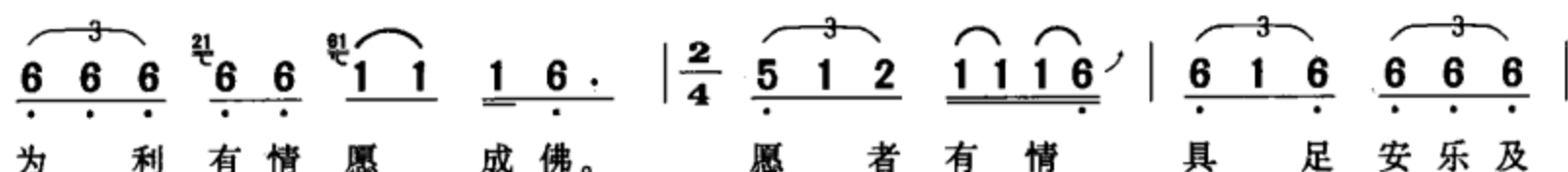
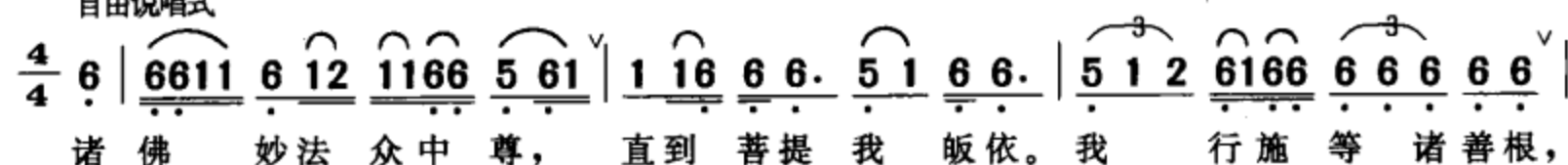
据1995年白曲于山南地区的采风录音记谱。

## 皈依(九)

1 = F

自由说唱式

强巴演唱  
格来记谱





$\overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} 1. \overset{3}{1155}. \mid \overset{3}{1666} \overset{3}{1211} \mid \frac{4}{4} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \overset{3}{5} 1 2 \overset{3}{1222} \overset{3}{1} 2 1 \mid$   
 息灭诸戏论 敬礼佛。 所说 寂静微妙法，寂 静

$\overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid \overset{3}{6662} \overset{3}{6111} \overset{3}{6216} \overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \mid \overset{3}{6} 1 2 \overset{3}{1166}. \overset{3}{1666} \overset{3}{6}^v \mid$   
 微妙法，令求寂灭，诸声闻遍知导入真寂灭，

$\overset{3}{61211} \overset{3}{2} 1 \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 1 \overset{3}{6} \mid \overset{3}{6} 1 2 \overset{3}{1221}. \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} 0^v \mid \frac{4}{4} \overset{3}{2} 1 \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \overset{3}{5} \overset{3}{5}. \overset{3}{1} 2. \mid$   
 令诸饶益有情者，道智成办世间利。 具足一切种智佛，

$\overset{12}{1} \overset{3}{6} 1. \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \mid \overset{3}{5} 1 2 \overset{3}{1211}. \overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}^v \mid \frac{4}{4} \overset{3}{1} 2 \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \overset{3}{6111} \overset{3}{1} \overset{3}{6}. \mid$   
 说此一切种法。声闻菩萨大众俱祝佛母前恭敬

$\frac{2}{4} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid \frac{4}{4} \overset{3}{6} 1. \overset{3}{11} \overset{3}{6} \overset{3}{5} \overset{3}{5}. \overset{3}{5} \overset{3}{5} \overset{3}{5} \mid \overset{1}{2} \overset{3}{121111} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \overset{3}{1166} \mid$   
 礼。 灭除忘结网甚深广大休

$\overset{3}{6} \overset{3}{6}. \overset{3}{6} 1 \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid \overset{3}{6} 1 1 1 \overset{3}{6} \overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{2} \overset{3}{2} 1 \overset{3}{2} \overset{3}{2} \overset{3}{6} \overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}^v \mid$   
 遍放普贤光，敬礼妙法身敬

$\overset{3}{6111}. \overset{3}{2116} \overset{3}{5} \overset{3}{5}. \overset{3}{511216} \mid \overset{3}{6} 1. \overset{3}{2} 1 \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{1} 1 \overset{3}{6} \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid$   
 礼妙法身，无余有情依怙主，

$\frac{4}{4} \overset{3}{622166} \overset{3}{11665} \overset{12}{12} \overset{3}{1666} \overset{3}{5166}. \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} 0^v \mid \overset{3}{6111}. \overset{3}{5} \overset{3}{5} \overset{3}{5} \mid \overset{3}{51} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6}. \mid$   
 无尽魔军能摧坏。 一切真实悉

$\overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \mid \frac{4}{4} \overset{3}{6} 1. \overset{3}{2} 2. \overset{3}{6} 1 \overset{3}{6} \overset{3}{5} 1 2 \mid \frac{2}{4} \overset{3}{12216} \overset{3}{11616} \mid$   
 正知，佛与眷属乞降

$\overset{3}{55166} \overset{3}{6} 1 2 \mid \overset{3}{1222}. \overset{3}{1} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{5}{11116} \overset{3}{5116} \mid \frac{2}{4} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} \overset{3}{6} 0^v \parallel$   
 临！佛与眷属乞降临！

(赵朴初译词 楚多译配)

据1996年白曲于日喀则仁布县的采风录音记谱。



# 皈依(十)

1 = F

扎西演唱  
格来记谱

サ 6 - 2 2 <sup>3</sup> 1 1 1 <sup>3</sup> 1 6 1 6 6 5 5 5 5 - - <sup>v</sup> 5 6 6 6 5  
诸 佛 妙 法 中 尊, 直 到 菩 提

6 1 6 5 5. 5 - - <sup>v</sup> 5 1 - 3 - <sup>3</sup> 2 2 2 2 1 2 2 6 6 6  
我 皈依 我 行 施 等 诸 善

6 6 6 - - 6 6 6 6 6 6 6 1 <sup>v</sup> 1 4 3 3 2 7 2 2 7 7 <sup>v</sup>  
根, 为 利 有 情 愿 成 佛。

渐慢  
2 2 2 7 7 7. 7 2 7 7 2 <sup>v</sup> 2 3 5 5. 6 6 3 5 3 2 <sup>v</sup> 3 2 7 7.  
诸 佛 妙 法 众 中

2 2. 7 7. 7 <sup>v</sup> 2 2 7 7 3 3 2 7. 7 <sup>v</sup> 2 2 7 7 2 6 7 2 6 7 7 <sup>v</sup>  
尊 直 到 菩 提 我 皈 依,

7 2 2 5. 5 3. 2 3 2 <sup>v</sup> 2 2 2 3 2 3 2 1 1 1. 1 1 <sup>v</sup> 2 2 1 1 1 1. 1 1. 1 <sup>v</sup>  
我 行 施 等 诸 善 根 诸 善 根,

2 2 1 1 1. 1 <sup>v</sup> 2 2 1 1 1. 1 1. 1 1 1 1 <sup>v</sup> 1 2 2 3 3 3 5  
为 利 有 情 愿

5 5 2 3 2. 2 3 2 3 2 3 2 1 1 1. 2 2. 2 3 2 2 1 1 6 6 - - ||  
成 佛。

(赵朴初译词 楚多译配)

据1996年白曲于山南地区的采风录音记谱。



# 皈 依(十一)

贡 嘎演唱  
边 巴记谱

1 = G

♩ = 50

サ 6 - | 2 3 2 1 1 1 - | 1 2 1 2 3 2 1 2 1 6 | 6 - - |

我 今 皈 依

1 2. 23. 21 1 - 21 65 6 | 6 - 62 1 1 | 2. 1 6 6. 6. 16 5 |

胜 三 宝 一 切 罪 业 皆 忏 悔。

6 6. 1 | 3 2 1 6 5. | 1 6. 1 2 1 6 5 | 6 6 4 2 0 |

随 喜 有 情 诸 善 事, 至 心 受 持

5 6 7 7 7 6 5 - 1 6 6 6 1 6 5 6 5 | 4. 5 1 6 6 6 6 6 | 6 - - ||

佛 菩 提 正 觉 妙 法。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于日喀则仁布县的采风录音记谱。

# 皈 依(十二)

次仁群宗演唱  
边 巴记谱

1 =  $\flat$ E

♩ = 76

サ 2 - 3 - - | 3 2 1 6. 2 | 1 2 3 4 3 2 3 2 1 6 6 | 6 1 1 - |

诸 佛 妙 法 众 中 尊 直 到 菩 提 我 皈 依 我 行 施

1 = A

♩ 1 6 1 3 | 3 1 3 1 6 6 - 6 0 | 7. 6 5 6 5 3 | 3 6. #5 6 | 7 2 7 6 7 6 5 3. |

等 视 善 根 为 利 有 情

3 #5 - | 7. 6 6 - 7 6 6 3 | 6 6 7 6 5 6 5 | 5 - 5 0 ||

愿 成 佛。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲在拉萨的采风录音记谱。



# 皈依(十三)

1 = F

强格 巴演唱  
来记谱

サ 6 66111 1 1 2 1166. 5 1 2 1 6 6 6. 5. 1 6 6 5 12 61666 6 6. 0  
诸 佛 妙 法 众 中 尊, 直 到 菩 提 我 皈 依,

666 21 6 6 6. 61 1 1 1 6. 6 6 6 5 12 1. 1 1 6 5 1 6 6 6 6 6 6  
我 行 施 等 诸 善 根, 为 利 有 情 愿 成 佛。

2 16 2116 61 6 6. 6 1 1 2. 11 16 6660 555 111 6 6 6 5 1 2 11 6 6 6. 6000  
我 今 皈 依 胜 三 宝, 一 切 罪 业 皆 忏 悔。 随 喜 有 情 诸 善 事 善 事,

6. 122 61 6 5 5 5 1662 61 6 166. 6 6 6 6 6 0 6666 5 5. 5 1 2 1 1 6 6 6 6  
至 心 受 持 佛, 菩 提 正 觉 妙 法 圣 僧 伽, 乃 至 菩 提 我 皈 依, 成 就

6 6 6 5 2. 1 16 6 6 0 6 6 6 5 12 1 6. 5 5 5 5 2 11 6 6 6 6 6 6. 6 6 6 6 0  
自 利 他 利, 故 发 起 求 证 菩 提 心, 接 迎 有 情 如 大 宾 如 大 宾。

22 166 1 11 6 6. 116. 6 6 6 6 6 6 0 6 1 1 1155. 6 5 5. 1211 6 6. 5 1 2  
既 发 最 胜 菩 提 心, 乐 行 最 胜 菩 萨 行, 为 利 有 情 愿 成 佛

1222 1 6 6 6 6 6 6 6 0 6 6. 62 6 6111 6. 2 6 6 2 1 6 5 12 1166. 1 6 6 6 0  
愿 者 有 情 具 足 安 乐 因, 愿 者 有 情 永 离 苦 恼 及 苦 恼 因, 愿 诸 有 情 永 不

61211 211. 6 62 1 61 6 6 12 1 22 1. 6 6 6 6 6 6 6 0 0 0 21 6 5 5 5 5 5 5  
离 失 无 苦 之 乐! 愿 诸 有 情 远 离 爱 恶 亲 疏 住 平 等 舍! 因 缘 所 生 法 不 生



16 2 2 11 6 1 6 6 6 6 6 6 5 2 12 11 6 6 6 6 6 6 6 0 2 1 2 1 6 6 6 1 1 1.

亦 不 灭, 不 断 亦 不 常, 不 来 亦 不 去, 不 一 亦 不 异, 息 灭 诸 戏 论。敬 礼

1 6. 6 6 6 6 0 0 0 6 1. 1 1 6 5 5. 5 5 5 16 2 12 11 1 6 6 6 1 1 6 6 6 6 6 6 6

佛 所 说、 寂 静 微 妙 法。 令 求 寂 灭 诸 声 闻 遍 知 异 入

6 1 6 6 6 6 6 0 6 1 1 1 6 2 6 6 2 2 2 2 2 6 1 6 6 6 6 6 6 0

真 寂 灭 令 诸 饶 益 有 情 者, 道 智 成 办

6 1 1 1. 1. 6 5 5. 6. 1 1 2 1 1 5 12 2 1. 6 6 6 1 1 6 6 6 6 6 0

世 间 利 具 足 一 切 种 智 佛 说 此 一 切 种 种 法。 声 闻 菩 萨

6 2 2 1 6 6. 2 2 1 6 6. 5 2 2 1 6 6 6 5 1 6 6 6 6 0 0 6 1 1 1 5 5 5 5 1 6

大 众 惧 诸 佛, 母 前 恭 敬 礼 恭 敬 礼。 灭 除 忘 结 网 甚 深

6 6 6 1 6 6 6 6 0 0 0 6 1. 2 2. 6 1 6 5 12 12 2 1 6 1 1 6 5 5 1 1 6 5 2

广 大 体, 遍 放 普 贤 光, 敬 礼 妙 法 身。 无 余 有 情

12 2 2 1 5 5 5 1 1 1 1. 1 6 6 5 1 1 6 6 6 6 6 6 0 0 2 2 2 6 6 1 1 1 1 1 6 6 6 5 1 2

依 怙 主, 无 尽 魔 军 能 摧 坏 能 摧 坏。 一 切 真 实 悉 正 智、 佛 与

12 1 1 6 6 6 5 5 5 1 6 2 12 2 2 6 6 6 5 1 6 6 6 1 6 6 6 0 2 2 2 2 6 6 6 1 1 1 6 6 6

眷 属 乞 降 临! 云 何 如 来 降 生 时 降 生 时, 一 切 天 众 献 沐 浴。

5. 2 12 1 1 6 2 1 6 6. 6 1 1 6 6 1 1 6 6 6 6 6 6 0 2 2 2 1 2 1 6 6 1 6 0

今 以 清 净 妙 天 水, 我 亦 如 是 作 灌 沐。 大 地 涂 香 敷 妙 花,

6 1 1 6 6 1 1 6 1 6 5 5. 1 6 6 5 2 12 2 2 1 6 6 6 1 1 6 6. 6 6 0 0

须 弥 四 洲 日 月 严, 观 为 佛 土 做 贡 献, 有 情 咸 受 清 净 刹。

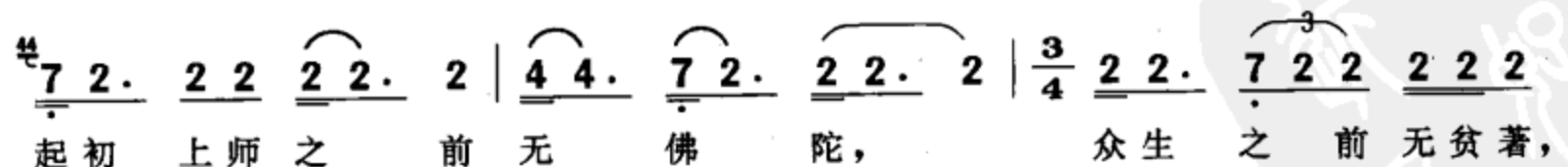
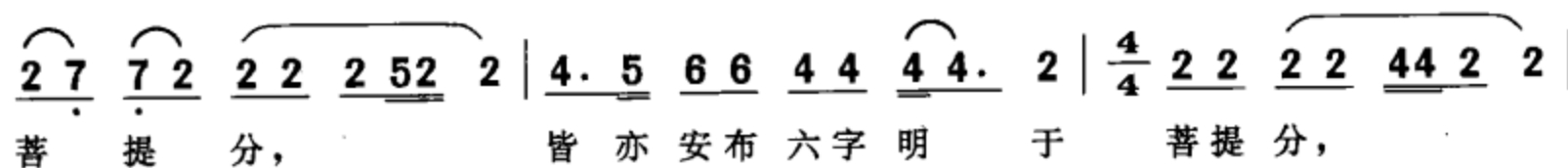
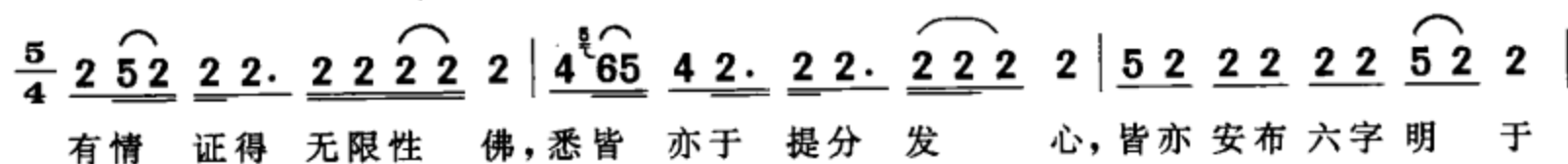
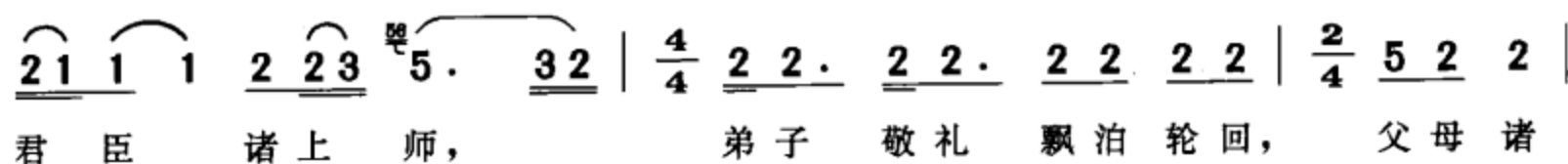
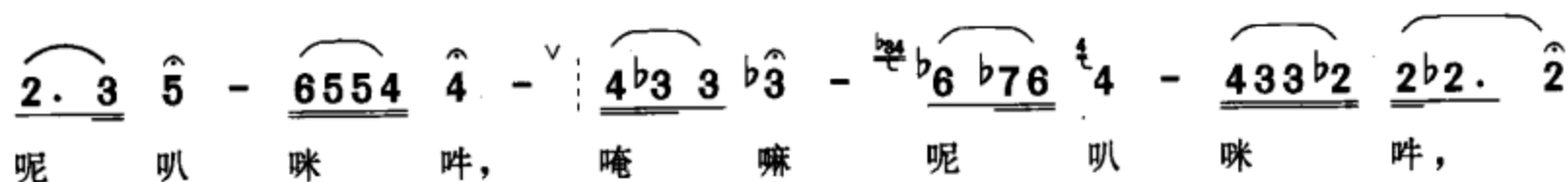
1995年白曲于山南地区采录。



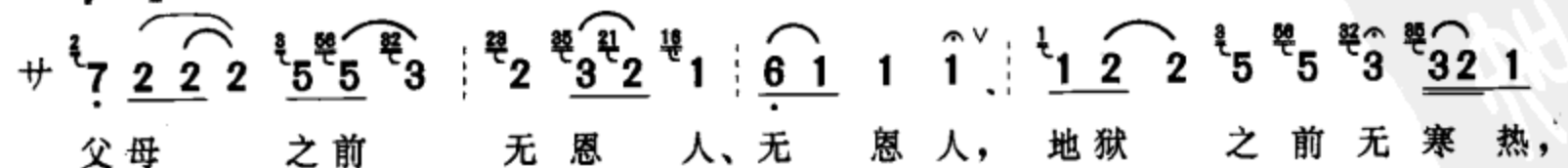
# 皈依(十四)

贡嘎演唱  
小多布杰记谱

1 = E



1 = F





6̣ 1̣ 1̣ - 2̣. 3̣ 5̣ 5̣ 3̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 2̣ 5̣. 5̣ 4̣ 4̣. 4̣ 1̣ |  
 阎 罗 之 前 无 法 院， 杀 生 之 前 无 罪 恶。

1 - - 2̣. 3̣ 5̣. 5̣ 4̣ | 3̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣. 3̣ 5̣. 5̣ 4̣ 2̣ 1̣. |  
 唵 嘛 呢 叭 咪 吽， 从 已 刹 那

2̣ 1̣ 1̣ 2̣ 2̣ 2̣ 5̣. 3̣ 2̣ 2̣ | 5̣/4 7̣ 2̣. 2̣ 2̣. 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 4̣/4 5̣ 5̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ |  
 所 念 所 依， 既 从 空 性 壮 中 莲 瓣 生，

5̣/4 3̣ 3̣ 7̣ 7̣ 7̣ 3̣ 2̣. 2̣ | 4̣/4 5̣ 2̣. 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 5̣/4 2̣. 5̣ 5̣ 2̣. 5̣ 5̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ |  
 白 莲 持 明 全 生 出 其 中 大 悲 威 力 圣 观 音， 一 面 四 臂 身 色 白 净 美，

1 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 5̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 4̣ 4̣ 2̣ 2̣ 2̣ |  
 第 一 双 手 合 掌 于 胸 前， 右 下 手 持 持 明 晶

5̣/4 2̣ 2̣. 1̣ 1̣. 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 2̣ 5̣. 2̣ 2̣ 2̣ 5̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 4̣/4 #4̣ 4̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ | 1̣/4 5̣ 5̣ 2̣ |  
 念 珠 左 下 手 遥 莲 花 且 赞 美， 微 笑 施 相 作 意 于 东 方

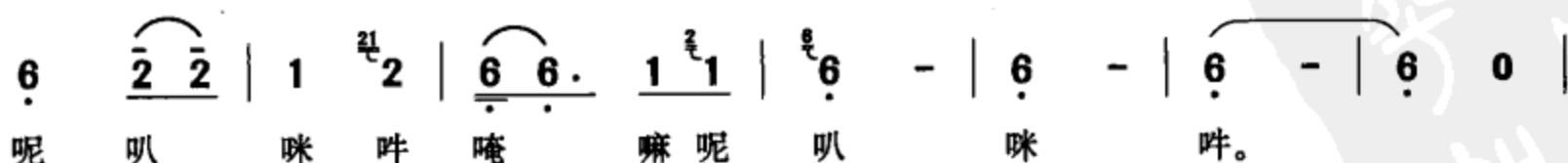
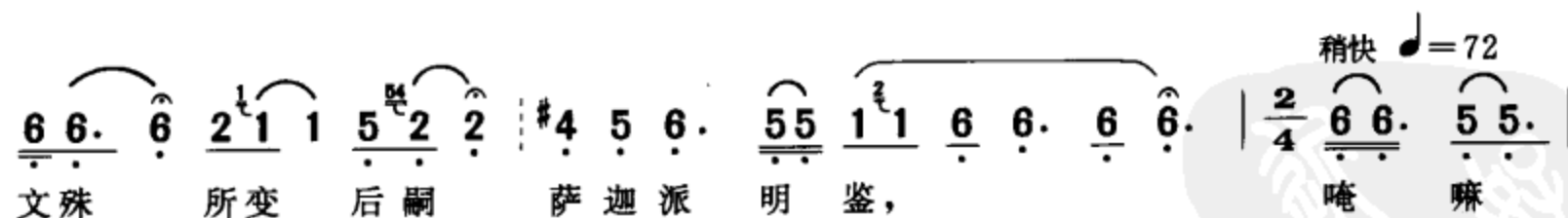
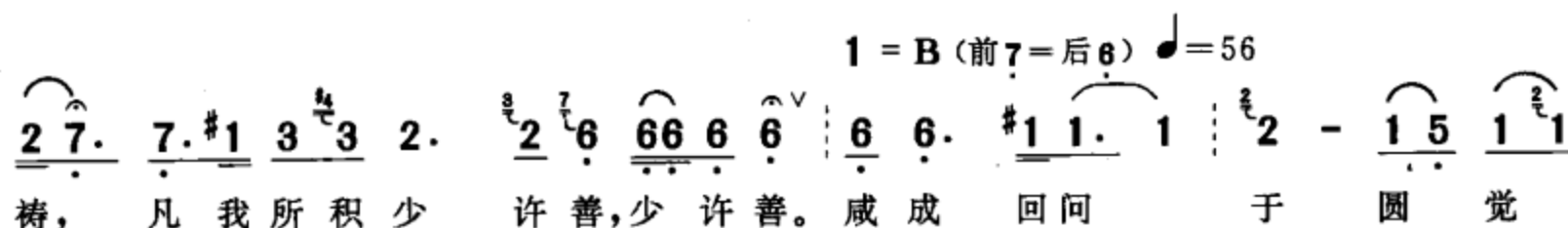
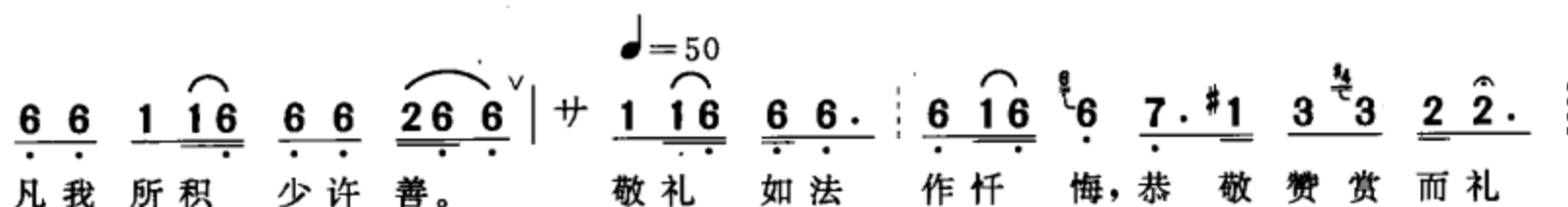
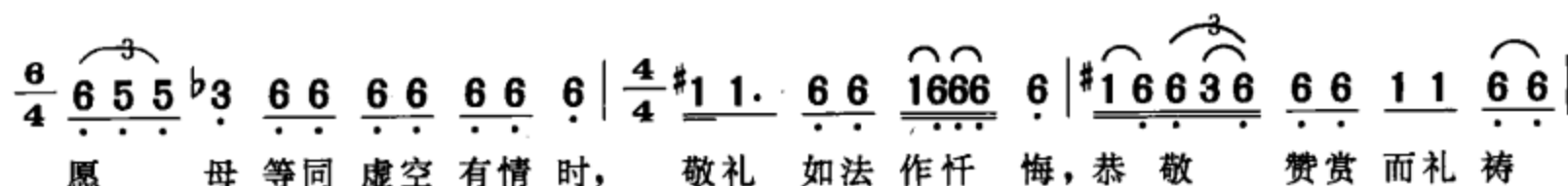
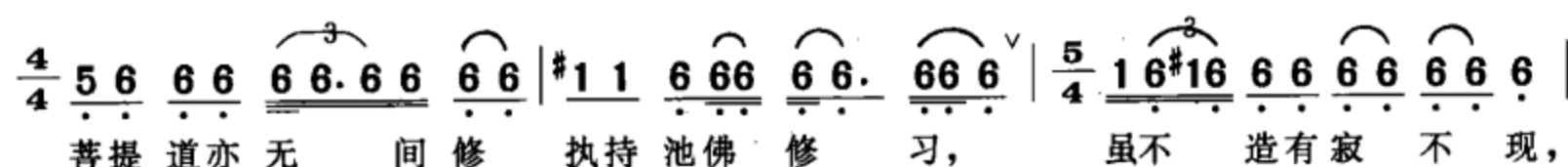
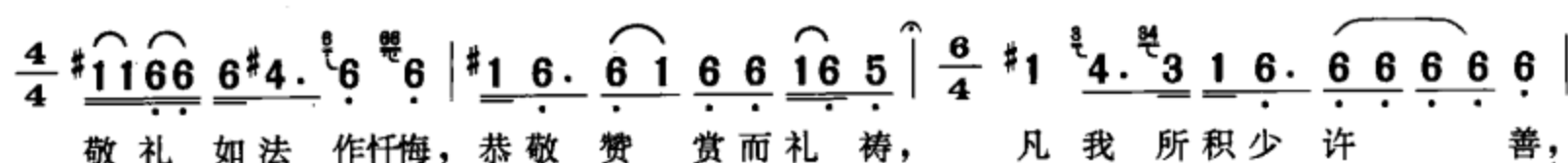
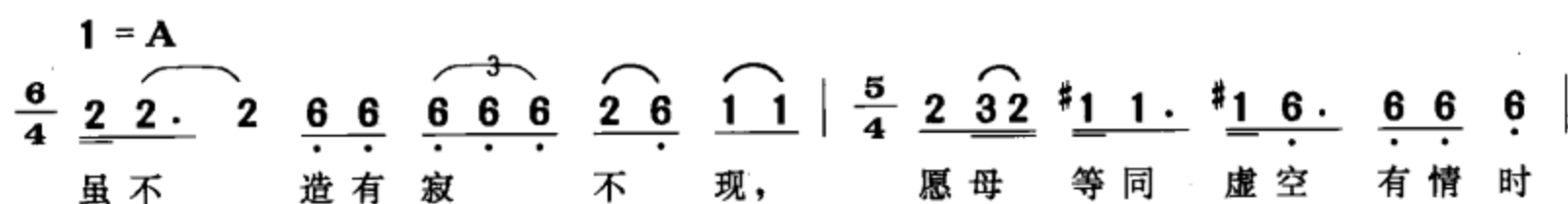
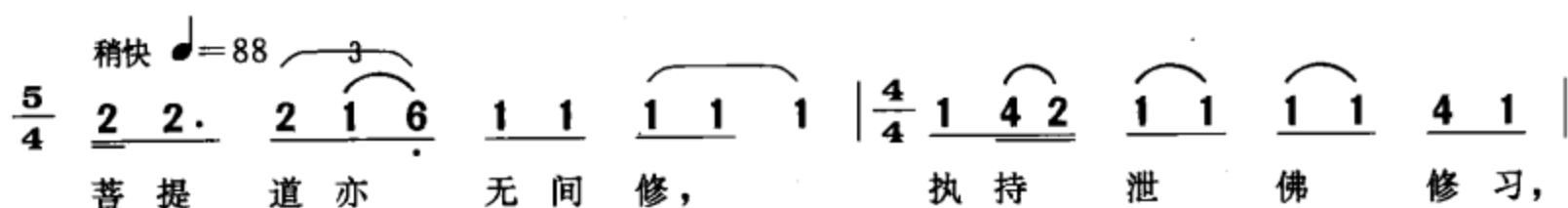
#4̣ 4̣ 2̣ | 4̣ 4̣ | 2̣/4 4̣ 4̣ 2̣ 2̣ | 1̣ 2̣ 2̣ 2̣ 4̣ | 4̣ 4̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣ 6̣ | + 4̣ 4̣ 2̣ 7̣ 2̣ 5̣ 3̣ 3̣. |  
 秀 发 长 辮 下 垂 悬 漂 荡， 无 量 光 佛 安 座 头 顶 上，

2̣ 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 3̣ 3̣ 1̣ 1̣. 1̣ | 1̣ 2̣ 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 4̣ 4̣ 2̣ 1̣. | 4̣ 4̣ 2̣ 7̣ 7̣. 2̣ 5̣ 3̣ 3̣. |  
 从 已 如 是 观 想 的 胸 间 出 现 白 莲 茂 时 六 月。 唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室，

2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 3̣ 3̣ 1̣ 1̣. 1̣ | 1̣ 2̣ 2̣ 2̣ 3̣ 5̣ 4̣ 4̣ 2̣ 1̣. | 6̣ 1̣ 1̣ 2̣ 5̣ 4̣ 4̣. |  
 香 涂 大 地 敷 花 卉， 四 洲 日 月 饰 须 弥， 想 为 佛 国 我 献 此，

4̣ 2̣ 2̣ 2̣ 2̣. 3̣ 5̣ 4̣ 4̣ 2̣ 1̣ | 1̣ - 2̣. 3̣ 5̣ 5̣ 4̣ 4̣ | 2̣ 5̣ 4̣ 4̣ 2̣ 1̣ 1̣ 1̣. 1̣ |  
 愿 诸 众 生 供 净 土， 于 此 净 土 作 供 养。 献 此 精 美 意 曼 札，





(王世镇译词 楚 多译配)



# 吉祥颂(一)

仁增曲珍演唱  
仁青记谱

1 = F

$\frac{4}{4}$   $\text{♩} = 60$

祝 手 持 金 刚 心 吉 祥，

祝 南 方 宝 生 佛 吉

祥， 祝 西 方 无 量

光 佛 吉 祥， 祝 北 方 如

来 吉 祥， 祝 中 部

明 照 佛 吉

祥， 祝 世 尊 大 日

如 来 吉 祥， 吉 祥。

(拉巴次仁译词 楚多译配)

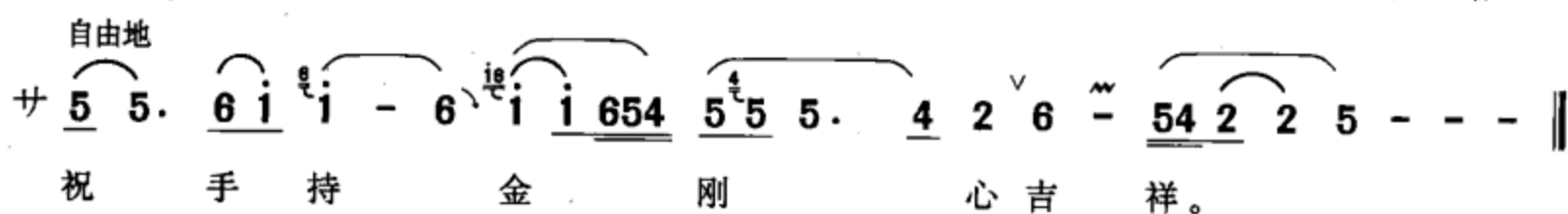
据白曲1996年于山南地区的采风录音记谱。



## 吉祥颂(二)

1 = B

贡 嘎演唱  
格 来记谱



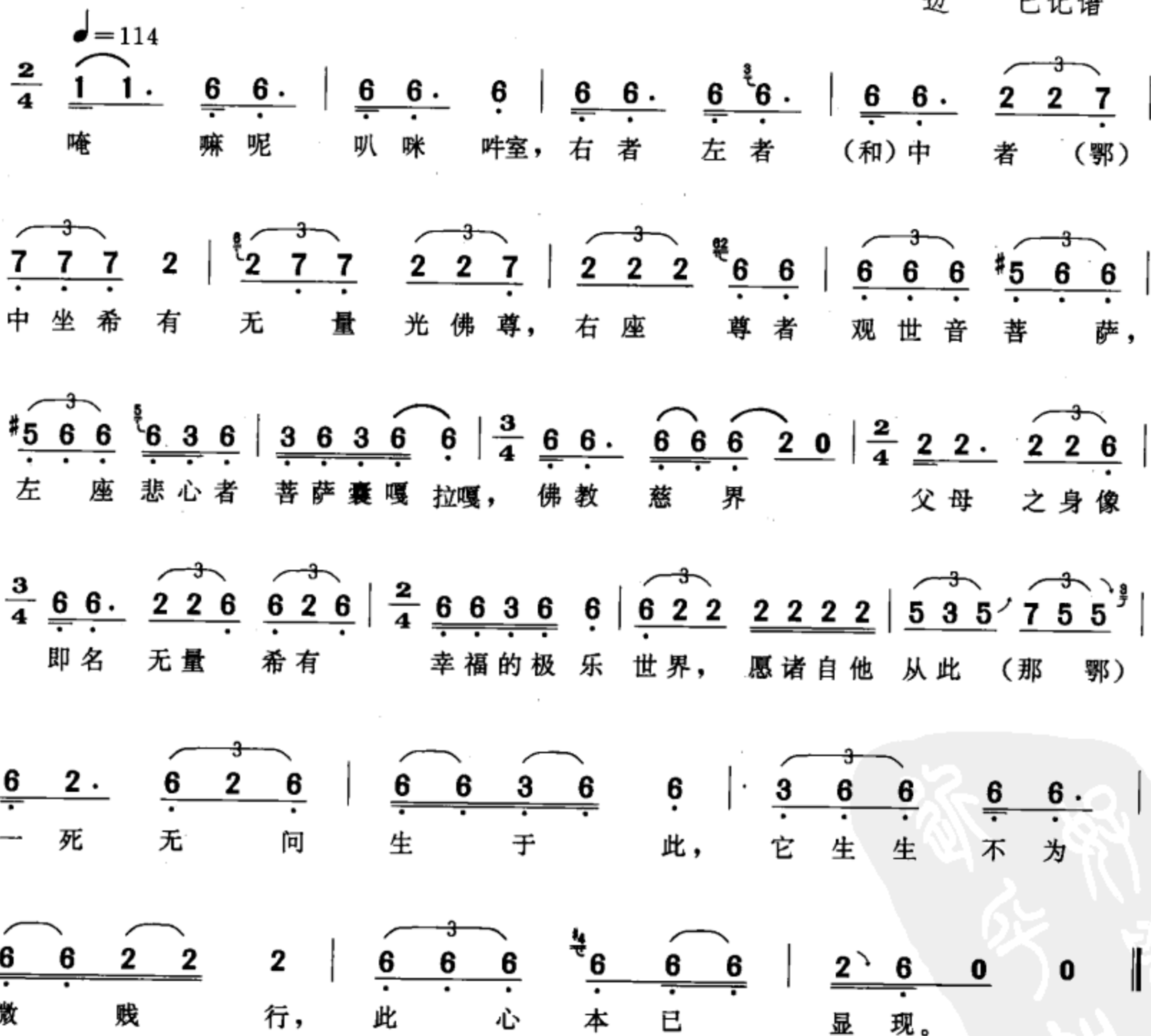
(赵朴初译词 楚 多译配)

据1997年白曲于山南浪卡子的采风录音记谱。

## 吉祥颂(三)

1 = G

次仁群宗演唱  
边 巴记谱



(赵朴初译词 楚 多译配)

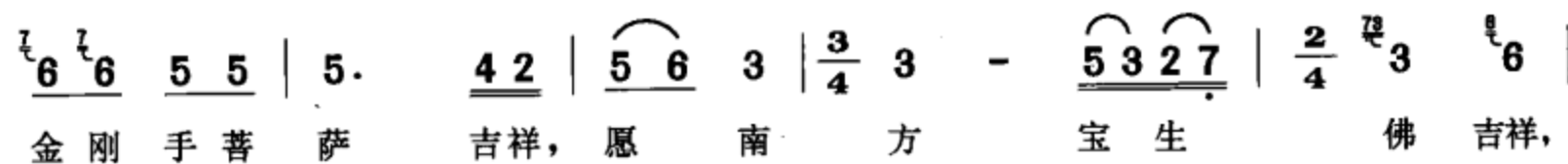
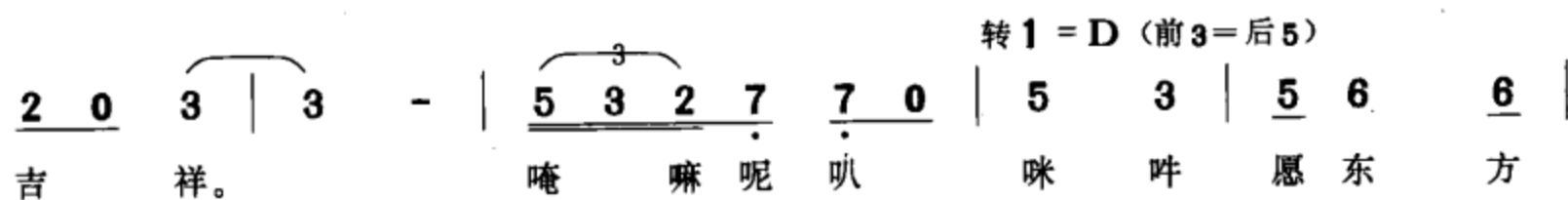
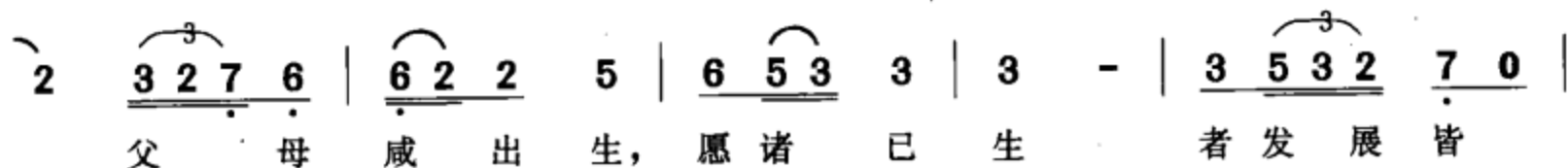
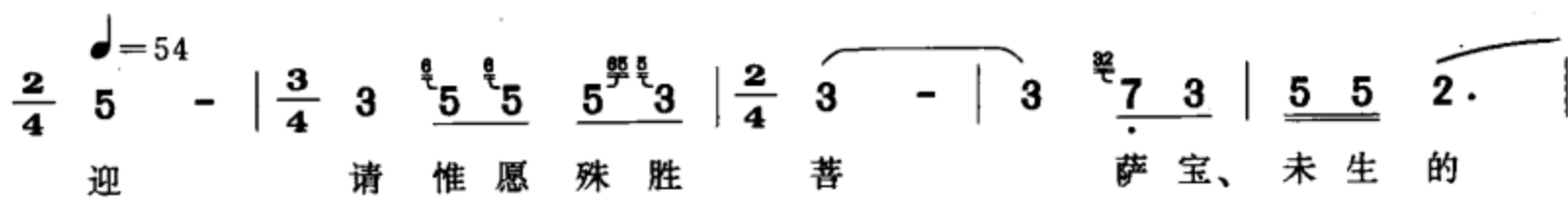
据1998年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



# 吉祥颂(四)

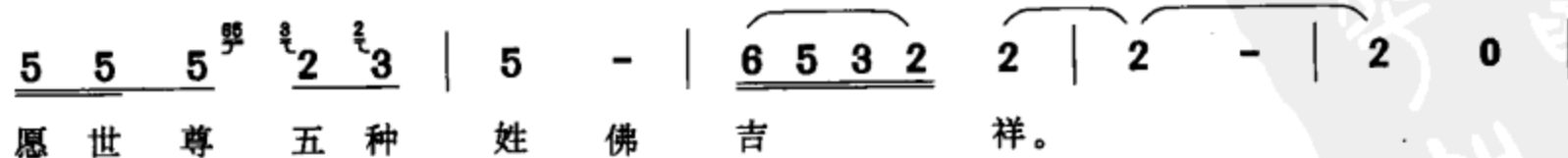
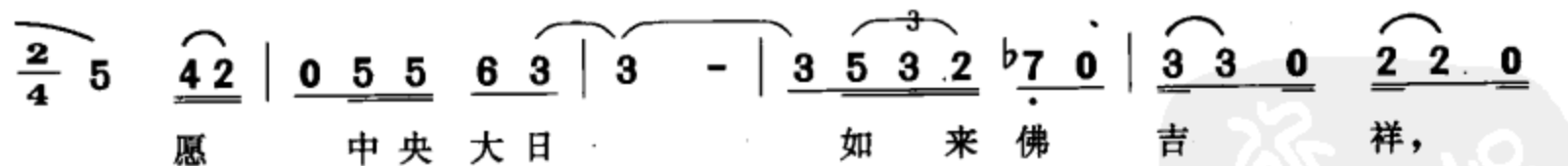
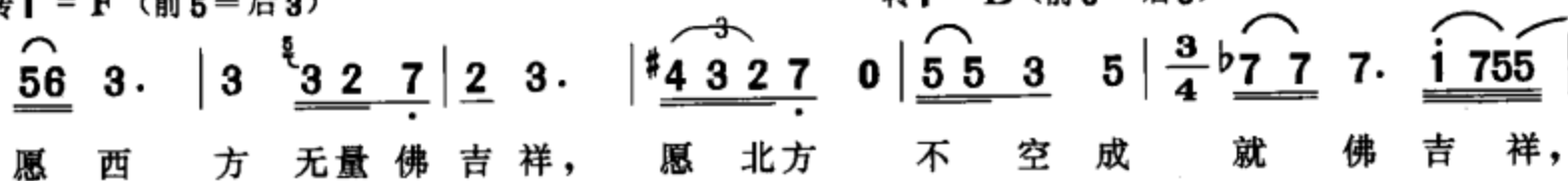
次仁群宗演唱  
边巴记谱

1 = F



转 1 = F (前 5 = 后 3)

转 1 = D (前 3 = 后 5)



(赵朴初译词 楚多译配)

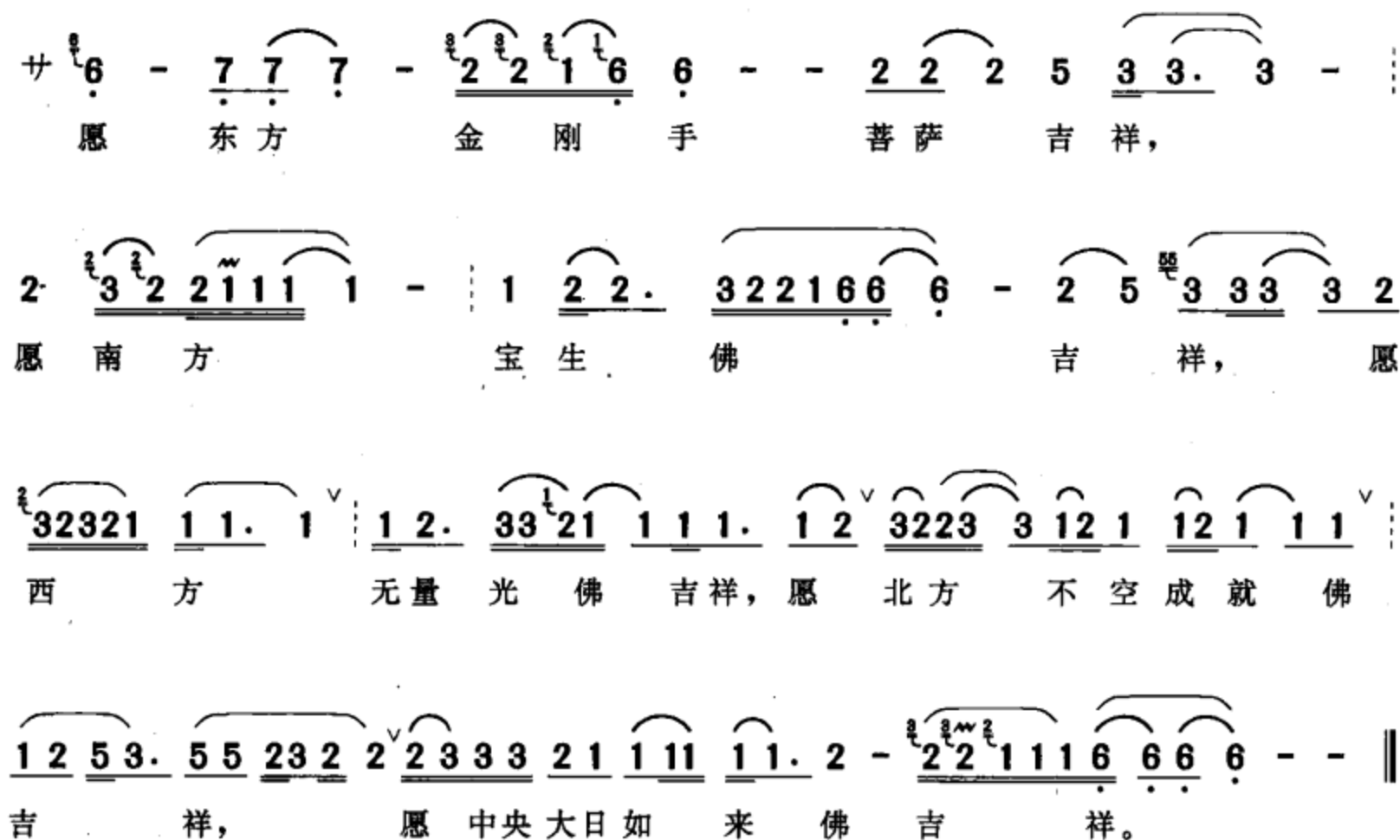
据 1996 年白曲于拉萨地区的采风录音记谱。



吉 祥 颂（五）

$$\mathbf{1} = \mathbf{F}$$

扎 西 唱  
格 来 记 谱



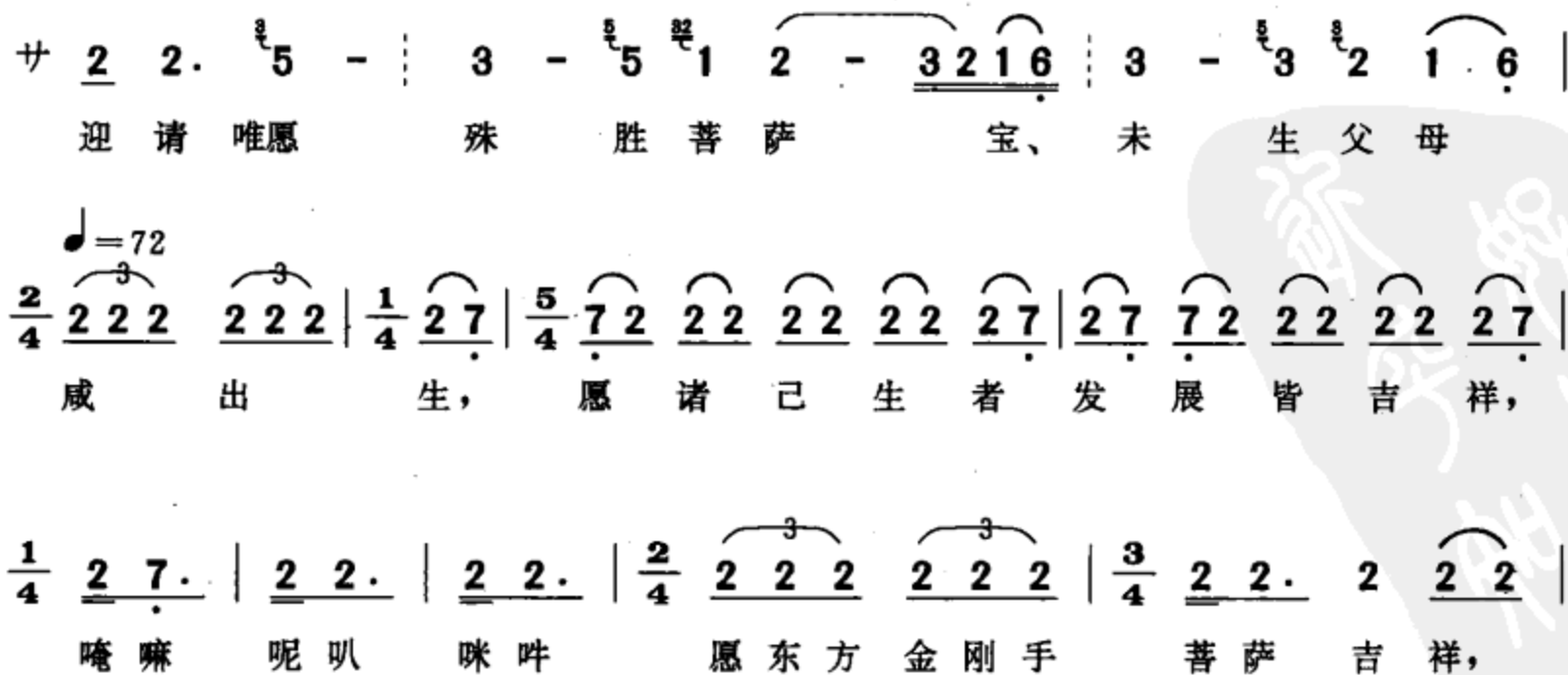
(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1996 年白曲于山南地区的采风录音记谱。

吉 祥 颂（六）

$$\mathbf{1} = \mathbf{F}$$

演唱 嘎布多杰  
记谱 贡小多布





$\underline{2\ 2.}\ \underline{2\ 2.}\ 2\ |\ \underline{\underline{7\ 2\ 7}}\ \underline{7\ 2}\ 0\ |\ \underline{5\ 5.}\ \underline{3\ 3}\ 3\ |\ \frac{1}{4}\ \underline{3\ 3.}\ |\ \frac{2}{4}\ 5\ \underline{3\ 2}\ |$   
愿 南 方 宝 生 佛 吉 祥, 愿 西 方 无 量 光 佛 吉 祥,

$2\ \underline{2\ 7}\ |\ \frac{1}{4}\ \underline{7\ 2}\ |\ \underline{2\ 7}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{7\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ |\ \underline{5\ 5.}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ |\ \frac{1}{4}\ \underline{5\ 5.}\ |$   
愿 北 方 不 空 成 就 佛 吉 祥, 愿 中 央 大 日 如 来

$\frac{2}{4}\ 5\ \underline{3\ 3}\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{3}{\underline{3\ 3\ 3}}\ \underline{3\ 3.}\ \underline{2\ 1}\ |\ \underline{6\ 1}\ \underline{1\ 1}\ \underline{1\ 1}\ |\ \overset{3}{\underline{2\ 2\ 2}}\ 2\ \underline{2\ 2}\ |$   
佛 吉 祥, 愿 世 尊 五 种 姓 佛 吉 祥, 愿 于 中 央

$\underline{2\ 2}\ \underline{2\ 5}\ 2\ |\ \frac{2}{4}\ 2\ \underline{2\ 2}\ |\ 2\ \underline{2\ 2}\ |\ \frac{3}{4}\ 2\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}\ |$   
世 尊 前 修 法 精 舍 中 护 如 母 的 爱 子 者, 诸 施

$\underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}\ |\ \underline{2\ 2}\ 0\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{2\ 5.}\ \underline{2\ 5.}\ \overset{3}{\underline{5\ 2\ 2}}\ |\ \frac{2}{4}\ 2\ \underline{2\ 2}\ |$   
疼 爱 的 护 法 神 吉 祥, 愿 十 护 法 神

$\frac{1}{4}\ \underline{2\ 3.}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{3\ 3\ 2}\ \underline{1\ 6}\ 6\ |\ \frac{1}{4}\ \underline{1\ 1.}\ |\ \underline{1\ 1.}\ |\ \frac{4}{4}\ \overset{3}{\underline{3\ 2\ 1}}\ 2\ \underline{2\ 2}\ 2\ |$   
四 天 王 净 居 护 法 噯 嘛 呢 叭 咪 吽,

卐  $\overset{3}{\underline{3\ 5}}\ \underline{5\ 5\ 5}\ \overset{3}{\underline{3\ 1}}\ \overset{3}{\underline{6}}\ |\ \overset{3}{\underline{2\ 3\ 5.}}\ 3\ \overset{3}{\underline{5\ 3\ 2\ 1}}\ 2\ \underline{3\ 2\ 1\ 6}\ |$   
愿 东 方 金 刚 手 菩 萨 吉 祥,

突快  $\text{♩} = 108$   
 $3\ \overset{3}{\underline{3\ 2}}\ \underline{1\ 6}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{7\ 7}\ |\ \underline{2\ 2}\ \underline{3\ 2}\ 7\ |\ \overset{3}{\underline{3\ 3}}\ \underline{7\ 7}\ \underline{7\ 2}\ |$   
愿 南 方 宝 生 佛 吉 祥, 愿 西 方

$\underline{2\ 7}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 7}\ 7\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{2\ 7}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 7}\ 7\ |\ \frac{3}{4}\ \overset{3}{\underline{5\ 2}}\ \underline{2\ 5}\ \underline{2\ 2}\ |$   
无 量 光 佛 吉 祥, 愿 北 方 不 空 成 就 佛

$\frac{2}{4}\ \overset{3}{\underline{3\ 2}}\ \overset{3}{\underline{6}}\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{1\ 1}\ \underline{3\ 3\ 2}\ \underline{1\ 1}\ |\ \frac{2}{4}\ \underline{2\ 2}\ 2\ |\ \frac{3}{4}\ \underline{2\ 2.}\ \underline{7\ 2.}\ \underline{2\ 2.}\ |\ \frac{2}{4}\ \overset{3}{\underline{2\ 1}}\ 1\ |$   
吉 祥, 愿 中 央 大 日 如 来 佛 吉 祥,



$\frac{3}{4}$   $\overset{27}{\underline{2\ 2}}\ \underline{2\ 2}\ \underline{22\ 7}$  |  $\frac{4}{4}$   $\overset{52}{\underline{2\ 5}}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 1}\ 6$  |  $\frac{5}{4}$   $\underline{1\ 6.}\ \underline{1\ 1.}\ \underline{3\ 2.}\ \underline{3\ 3.}\ \#1$  |  
愿 师 尊 五 种 姓 佛 吉 祥, 愿 于 中 央

$\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2.}\ \underline{2\ 2.}\ \underline{2\ 7}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2}\ 7$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{5\ 5}\ \underline{5\ 2}\ \underline{2\ 5}\ 2$  |  $\underline{3\ 32}\ \underline{1\ 6}\ \underline{2\ 6}\ 6$  |  
世 尊 前 修 法 精 舍 中 护 如 母 的 爱 子

$\underline{1\ 2}\ \underline{3\ 2}\ \underline{3\ 1.}\ 2$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}$  |  $\underline{2\ 2}\ 2$  |  $\frac{5}{4}$   $\underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}$  |  
者 诸 施 疼 爱 的 护 法 神 吉 祥, 愿 十 护

$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 2\ 2}\ \underline{2\ 7}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{2\ 2}\ \underline{5\ 2}\ 2$  |  $\frac{5}{4}$   $\underline{5\ 5.}\ \underline{2\ 2}\ \underline{5\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{3\ 3}\ \underline{7\ 7}\ \underline{3\ 7}$  |  
法 神 四 天 王 净 居 护 法 等 护 法 姊 妹 及 诸

$\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 7}\ \underline{7}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{23\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{7\ 2}\ 2$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{7\ 2}\ \underline{2\ 7.}$  |  $\underline{2\ 2.}\ 7$  |  $\underline{5\ 5}\ \underline{2\ 2}$  |  
眷 属 护 法 威 吉 祥 威 吉 祥, 愿 莲 花

突慢  $\text{♩} = 52$   
 $\underline{5\ 2}\ \underline{2\ 0}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{3\ 3}\ \underline{3\ 5}\ 5 - \underline{3\ 1}\ 6$  |  $\underline{2\ 2.}\ 5\ 3\ 5$  |  $\underline{3\ 2\ 1}\ 2\ \underline{3216}$  |  
莲 棍 上 师 足 莲 坚 固 吉 祥, 愿 持 明 士 夫 遍 布

$1 = \#G\ \text{♩} = 72$   
 $\underline{3\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 6\ 6\ 3 - \#4$  |  $\underline{6.}\ 5\ 5 - 2$  |  $\underline{5\ 5}\ 3\ 3\ 5\ 5$  |  
地 上 吉 祥, 愿 佛 教 施 主 富 贵 吉 祥,

$\underline{2\ 3}\ \underline{1\ 1} - \underline{3.}\ 0$  |  $\underline{5\ 6}\ 5 - \underline{3\ 3}\ \underline{2\ 2.}$  |  $\underline{3\ 5}\ \underline{5\ 5}\ \underline{5\ 5}\ \underline{5\ 2}$  |  
富 贵 吉 祥。 愿 佛 教 久 住 吉 祥, 愿 主 从 皆

$\underline{3\ 2}\ 2\ 2 - 2$  |  $\underline{5} - 3\ 6\ \underline{5\ 5}\ 5 - 2$  |  
需 的 智 宝 犹 如 金 星 思 维

$\underline{5.}\ 3\ 3\ 0\ \underline{5\ 2}\ \underline{3\ 1}\ 1 - -$  |  $\underline{4\ 5}\ \underline{4\ 5}\ \underline{4\ 4.}\ 0$  |  
自 由 所 作 的 意 乐 成 吉 祥。



5 6 5 - 3 3 2 - 3 5 6 5 5 2 - 2. 0<sup>v</sup>

唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室，

5 3 6 3 5 5 - 2 | 5. 3 3 5 5 2. 1 1. 0

希 有 法 缘 谨 祈， 无 量 光 佛 明 鉴，

3 3 3 5 6 6 5 3 3 2 2. | 3 5 6 5 5 2 - 2 2. |

谨 祈 明 鉴 年 庚 与 命 运，

$\frac{2}{4}$  稍快  $\text{♩} = 84$   
5 - | 6 3 5. | 1. 6 6 | 6. 5 5 | 5 5 2<sup>v</sup> ↑

谨 祈 观 世 音 菩 萨 明 鉴，

5 5 3 3 |  $\frac{3}{4}$  5 5 2 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  1. 0 | 3 - |

谨 祈 变 化 身 明 鉴，

$\frac{3}{4}$  5 6 5 - |  $\frac{2}{4}$  3 2 2 | 3 6 6 5 |  $\frac{3}{4}$  2 - 2 ||

谨 祈 莲 花 生 明 鉴。

由山南文化遗产抢救办公室提供。

## 吉 祥 颂(七)

1 = F

廿 2 2. 5 - | 3 - 5 1 2 - 3 2 1 6 | 3 - 3 2 1 6<sup>v</sup> |

唵 嘛 呢 叭 咪 吽 叭 咪 吽 室。

$\text{♩} = 72$   
 $\frac{2}{4}$  2 2 2 2 2 2 |  $\frac{1}{4}$  2 7 |  $\frac{5}{4}$  7 2 2 2 2 2 2 2 2 7 |

右 者 左 者 中 者 中 座 希 有 无 量 光 佛 尊，

贡嘎演唱  
小多布杰记谱



$\underline{2\ 7}\ \underline{7\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7} \mid \frac{1}{4}\ \underline{2\ 7} \mid \underline{2\ 2} \mid \underline{2\ 2} \mid \frac{2}{4}\ \underline{2\ 2\ 2}\ \underline{2\ 2} \mid$   
 右座尊者观世音菩萨 左座悲心者菩萨， 佛教慈界

$\frac{3}{4}\ \underline{2\ 2} \mid \underline{2\ 2\ 2} \mid \underline{2\ 2} \mid \underline{2\ 2} \mid 2 \mid \underline{7\ 2\ 7}\ \underline{7\ 2}\ 0 \mid \underline{5\ 5} \mid \underline{3\ 3}\ 3 \mid$   
 父母之身象既名无量 希有幸福的 极乐世界，

$\frac{1}{4}\ \underline{3\ 3} \mid \frac{2}{4}\ 5\ \underline{3\ 2} \mid 2\ \underline{2\ 7} \mid \frac{1}{4}\ \underline{7\ 2} \mid \underline{2\ 7} \mid \frac{3}{4}\ \underline{7\ 2}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2} \mid$   
 愿诸 自他 从此 一死无间 生于此 他

$\underline{5\ 5} \mid \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 2} \mid \frac{1}{4}\ \underline{5\ 5} \mid \frac{2}{4}\ 5\ \underline{3\ 3} \mid \frac{3}{4}\ \underline{3\ 3\ 3}\ \underline{3\ 3} \mid 2\ 1 \mid \underline{6\ 1}\ \underline{1\ 1}\ \underline{1\ 1} \mid$   
 生生为 不微， 贱行 此心本已 显现，从后 当安

$\underline{2\ 2\ 2}\ 2\ \underline{2\ 2} \mid \underline{2\ 2}\ 2\ 5\ 2 \mid \frac{2}{4}\ 2\ \underline{2\ 2} \mid 2\ \underline{2\ 2} \mid$   
 置 彼等 我 作如是 之 祈祷。 达雅塔

$\frac{3}{4}\ 2\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7} \mid \frac{2}{4}\ \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7} \mid \underline{2\ 2}\ \underline{2\ 7} \mid \underline{2\ 2}\ 0 \mid \underline{2\ 5} \mid \underline{5\ 2\ 2} \mid$   
 班杂支 阿雅维塔雅 索 哈。 迎请 唯愿

$2\ \underline{2\ 2} \mid \frac{1}{4}\ \underline{2\ 3} \mid \frac{3}{4}\ \underline{3\ 3\ 2}\ \underline{1\ 6}\ 6 \mid \underline{6\ 2\ 2\ 2\ 2} \mid \frac{4}{4}\ \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{6\ 2\ 0} \mid$   
 殊胜 菩萨 宝， 此后当安置彼 等我 作如

$\underline{6\ 2\ 2}\ \underline{\sharp 4\ 6} \mid \underline{6\ 6\ 6}\ \underline{\sharp 4\ 6} \mid \underline{\sharp 4\ 6} \mid \underline{6\ 6\ 6} \mid \underline{\sharp 4\ 6\ 4}\ \underline{6\ 6} \mid \underline{\sharp 4\ 6\ 6\ 6}\ \underline{6\ \sharp 4\ 6} \mid$   
 是之 祈祷。达雅塔(嘎) 班杂支(班) 阿雅维塔雅 索 哈

$\underline{2\ 2} \mid 0 \mid \underline{6\ 2} \mid \underline{2\ 2} \mid \underline{\sharp 4\ 6}\ \underline{6\ \sharp 4\ 6} \mid \underline{6\ 6}\ \underline{2\ 2\ 0} \mid \underline{2\ 2\ 2}\ \underline{\sharp 4\ 6} \mid$   
 迎请(喀) 唯愿 殊胜 菩萨 宝， 未生的父母 咸出生 愿诸

$\underline{\sharp 4\ 6\ 6}\ \underline{6\ 6} \mid \underline{4\ 6\ 4}\ \underline{4\ 6} \mid \underline{6\ 6\ 6\ 6}\ \underline{\sharp 4\ 6} \mid \underline{6\ 6\ \sharp 4\ 6}\ \underline{2\ 2\ 0} \mid$   
 已生者 发展 皆吉祥。噫 嘛呢叭咪 吽 愿东方 金刚



6 6 2 2 2 2 | #4 6 2 2 2 | 6 6 2 6 2. | #4 6 2 2 2 |  
手 菩 萨 吉 祥, 愿 南 方 宝 生 佛 吉 祥, 愿 西 方

#4 6 2 2 6 #4 6 | 6 6 6 #4 6 2 2 2 0 | 2 2. 2 2 6 | 2 2 2 #4 6 |  
无 量 光 佛 吉 祥, 愿 北 方 不 空 成 就 佛 吉 祥, 愿 中 央 大 日

6 6. #4 6. | #4 6. 6 6 6 6 | 2 2 #4 6 2 2 6 2 0 | 6 6 2 2 2. |  
如 来 佛 吉 祥, 愿 世 尊 五 种 姓 佛 吉 祥, 愿 于 中 央

3 6 6 6 2 2 6 2 | 2 6 6 6 6 6 6 | #4 6 6 6 6 6 | 2 2 3 6 2 2 2 0 |  
世 尊 前 修 法 精 舍 中 护 如 母 的 爱 子 者, 诸 施 疼 爱 的 护 法 神 吉 祥,

2 3 6 6 | 2 2 2 3 6 6 6 | 2 2 2 2 0 | 2 2 2 2 2 2 | 3 6 #4 6 #4 |  
愿 十 护 法 神 四 天 王 净 居 护 法 等 护 法 姊 妹 及 诸 眷 属 护 法

#4 6 6 7 6 6 6 | 6 6 2 2 | 2 3 6 6 6 6 | 7 #4 6 6 4 6 0 |  
咸 吉 祥, 愿 莲 花 莲 棍 上 师 坚 固 吉 祥, 愿 持 明 (尼) 士 夫

3 2 3 6 6 6 6 | 2 2 #4 6 2 2 7 2 | 6 6 #4 6 #4 6 | 2 0 | 2 2 2 #4 6 6 |  
遍 布 地 上 吉 祥, 愿 佛 教 施 主 富 贵 吉 祥, 愿 佛 教 久 住

2 2 2 #4 4 6 | #4 6. 6 6 6 3 | 2 2. #4 6 2 2 | 6 2 0 ||  
吉 祥 愿 主 从 皆 需 的 智 宝 犹 如 金 星。

#### 附词:

所作的意乐皆成吉祥,

唵嘛呢叭咪吽室,

希有法缘,谨祈无量光佛明鉴,

谨祈明鉴年庚与命运,

谨祈观世音菩萨明鉴,

谨祈变化身明鉴,

谨祈莲花生明鉴,

唯愿于邬坚空行洲中来受生,

愿以等同佛陀身语之加被和法性,

无变谛实之加被,即以比丘不退,

转信的加被如何发愿回向皆成功。

据嘉措于山南浪长子县香达乡推村的录音记录整理。



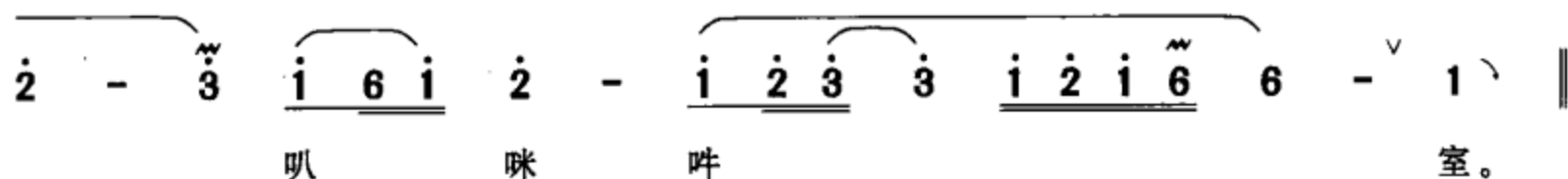
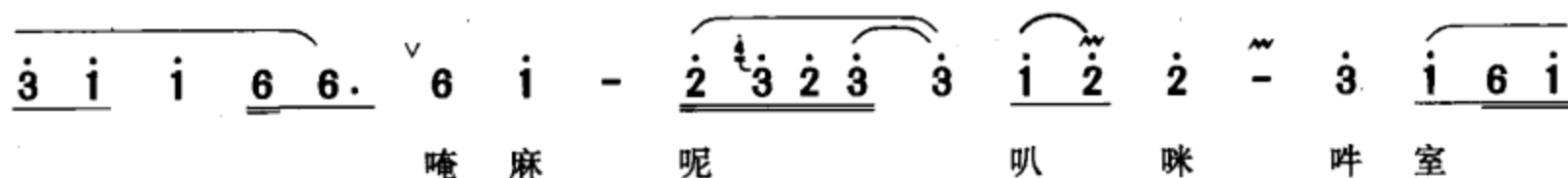
# 选 段

## 朗 萨 雯 蚌\*

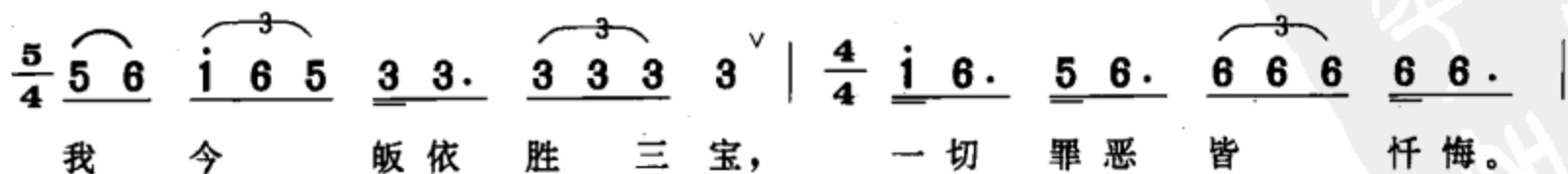
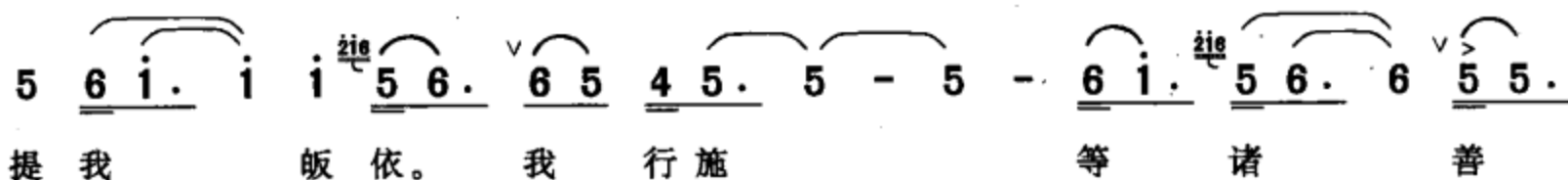
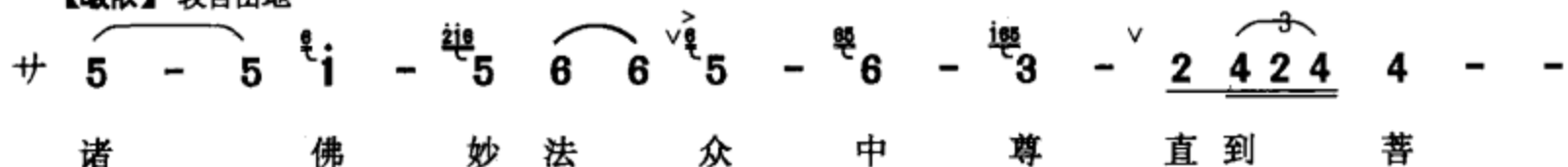
顿 格 珠 演唱  
来 记 谱

1 =  $\flat$ B

【六字真言】  $\text{♩} = 60$



【皈依】 较自由地



\* 此译本系根据西藏师范学院 1979 年 12 月刻印本为底本，并参考西藏人民出版社 1980 年在西藏拉萨第一版第一次印刷的《朗萨雯蚌》翻译整理。文字翻译整理者：赤熙曲扎、蔡贤盛。



$\frac{6}{4}$   $\underline{6 \dot{2}.}$   $\underline{\dot{2} 6.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 \dot{6}} 6^v$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{5 6 6 6}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{\dot{1} \dot{1} 6}$   $6^v$  |

随喜 有情 诸 善 事, 至 心 受持 佛 菩 提。

$\underline{6 6.}$   $\underline{6 5.}$   $\underline{6 6 6 6}^v$  |  $\underline{\dot{1} \dot{1}.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 6 6}^v$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{2} \dot{2}.}$   $\underline{6 6.}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{5 6.}$   $\underline{6 \dot{6}}^v$  |

正觉 妙法 圣 僧伽 乃至 菩提 我 皈依。 成就 自利 他利 故,发

$\frac{4}{4}$   $\underline{\dot{1} \dot{1}.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{5 6.}$   $6^v$  |  $\underline{\dot{2} \dot{2}.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{\dot{1} \dot{1} 6}$   $6^v$  |  $\underline{6 6 5}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6.}$   $6^v$  |

起 求证 菩提 心。既发 最胜 菩 提 心,接 迎 有情 如大 宾。

サ  $\underline{6}$   $\underline{\dot{1} 6 6}$  -  $\underline{\dot{4} 5 \dot{4} 2}$   $\underline{\dot{2} -}$   $\underline{5 5 6.}$   $\underline{\dot{1} 2 \dot{1} 6 5 6}$   $\underline{6 -}$   $\underline{5 5 5. 6}$   $\underline{\dot{1} 5 6 6 \dot{1} 6 5}$

乐 行 最胜 菩 萨 行, 为利 有情 愿 成佛,

$\underline{3 -}$   $\underline{3 3.}$   $\underline{3 5}$  -  $\underline{\dot{1} 2 \dot{1} 6}$   $\underline{5 6.}$   $\underline{3 -}$   $\underline{3 3 5 3}$   $\underline{5 -}$

愿 诸 有情 诸 有 情

$\underline{\dot{6} 5}$   $\underline{5 -}$   $\underline{5 5 5}$   $\underline{6. 7}$   $\underline{\dot{2} \dot{2}}$   $\underline{\dot{2} 7 6}$   $\underline{6 6 6}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 6 6.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 \dot{2}.}$

具足 安乐 及 安乐 因! 愿祝 有情 永 离 苦恼 及

$\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 5}$   $\underline{5 5.}$   $\underline{5 \dot{1} \dot{1} 6}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 6}$   $\underline{6 6 6}$   $\underline{\dot{1} \dot{1} 6}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 6}$

苦恼 因 愿 祝 有情 永 不 离 失 无

$\underline{6 6.}$   $\underline{6 5.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 6 6 6.}$   $\underline{6 6 6}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 \dot{2} 6}$   $\underline{\dot{2} \dot{2}.}$   $\underline{6 6 5}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6}$

苦 之 乐 愿 祝 有情 远 离 爱恶 亲 疏 住 平 等 舍! 愿

$\underline{6 6 6}$   $\underline{6 6 5.}$   $\underline{6 6 5}$   $\underline{\dot{2} \dot{2}.}$   $\underline{6 6.}$   $\underline{6 6 5}$   $\underline{5 5.}$   $\underline{5 \dot{6} 6.}$   $\underline{6 6 6}$   $\underline{5 0}$  ||

诸 有情 远离 爱 恶 亲 疏 住 平 等 舍!



(白)古时候西藏分为三部分:上区是阿里三围,下区有青、康六岗,中区前后藏四翼。其中属也如<sup>①</sup>后藏江孜地区,有一名叫降丕归朗巴的人家,户主是贡桑德青,还有老妻娘察赛珍。老两口一心虔诚佛法,日夜不停地念诵“竭地洛加林度母颂经”。由于得到度母的恩德,一天晚上,念完颂经入睡到半夜,老太婆娘察赛珍做了一个奇异的梦。第二天她便找老伴说自己昨夜所做的梦:

“功业显赫的上尊佛母,  
我向你致以崇高敬意。  
再叫声贡桑德青,  
我相依为命的终生伴侣。  
晚夜晚我做了一个梦,  
非同一般十分稀奇。  
我梦见在庄严的度母刹地,  
三世佛稳坐白螺宝位。

突然从佛母胸前放出彩光,  
多我头顶一直射进我心里。  
瞬息间我心中莲花怒放,  
众行母献供品把莲花紧围。  
四方群蜂纷飞至,  
尽情享受莲心之精萃。  
望你为我把梦解,  
为何这般奇与异?”

那贡桑德青老汉听老伴这么一说,心中十分高兴,答道:

“终生伴侣我的心上人,  
老伴娘察赛珍听分明,  
梦中所见是幻觉,  
不可深信以为真。  
但你所做殊异梦,  
佛母预言亦可能。  
救度母胸前发彩光,  
是佛祖赐与你的福和恩。  
你心中盛放莲花枝,  
是慧空行母圣显灵。  
那飞来采莲的蜂群,

是对你启迪作授记。  
往昔年轻洁齿时,  
并无生下儿与女,  
如今年迈添白发,  
是否要生下一闺女。  
此女一定胜男儿,  
急需供施求佛佑,  
如此奇异之美梦,  
定是象征大吉利。  
贡桑德青我老汉,  
听见梦欢天又喜地。”

说完,老两口向三宝更虔敬,又对众生放布施,对佛尊崇敬地供施,做了大量善事。这样,终于在土马年猴日上弦十日——行母欢聚之吉日,正好两鬼星相遇之时,老伴生了一女孩。女孩生下来后,母亲从乳房挤下一点奶汁她便会说话,祈祷道:

“受生三世佛贤母,  
向佛母致礼心一片。  
为了众生的利益,  
将我神显现于人间,<sup>②</sup>

愿能在大地得恩赐,<sup>③</sup>  
功业光芒普照四方,<sup>④</sup>  
使亿万众生心向佛仙。”<sup>⑤</sup>

① 也如:地名,以南木林为中心,东到朗,南至聂拉木,西至齐马拉古,北至黑河麦底卡一带地区的古名。

② 有“神现”之意,藏文为郎萨的“朗”。

③ “大地”之意在藏文中为“萨”。

④ “光芒”:藏语是受。

⑤ “亿”:藏语是蚌。这样“朗萨受蚌”四字便形成。



正由于初生女婴唱了此四句，所以父母便干脆用“朗萨雯蚌”作为此女孩的名字。

这初生女婴不同凡人，生长十分迅速，她长一月，相当于别人长一年，并且，美丽俊秀，性情温和善良。父母把女儿当仙女看待，视为掌上明珠，得意地称赞道：

“贤良之父生佳女，  
俊秀之母育丽人。  
人间天上众红颜，  
灵秀之气集儿身。  
儿的声音胜杜鹃，  
儿的衣饰似彩虹。

见儿之容羞花月，  
听儿之音悦人心。  
弱牛群中有犏牛，  
愚驴群中出骏驄。  
年衰体弱老两口，  
喜得仙女真高兴。”

朗萨姑娘听了父母的称赞，答道：

“三世诸佛之梵母，  
向救度万难之母致敬！  
敬爱的老父与老母，  
听我朗萨说分明，  
幼女不仅双亲生，  
还有内亲和秘亲。  
我之外父贡桑德青，

外母是娘察赛珍。  
我之内母白绿二度母，  
内父本是观世音。  
大乘胜乐是秘父亲，  
妙智慧母是秘母亲。  
感谢三方诸父母，  
赐儿身容与灵魂。”

朗萨向诸父母感谢致敬，同时，夜以继日地念诵六字大明，皈依佛法，诵咏白绿度母的颂经。她有仁慈、智慧、勤奋和谦虚谨慎，没有烦恼盖障<sup>①</sup>，毫无杂念。她对显密经典也学得十分精通，她对世间俗事也是无所不晓；她平时起早贪黑地织氍毹，做农活。由于她的勤劳，使降丕归朗巴这一家慢慢富裕起来了。

到了朗萨姑娘十五岁时，她仁慈、智慧、勤奋、心灵手巧的名声传遍了前藏、后藏和塔工一带。各地纷纷来人向朗萨的父母提婚。但朗萨姑娘一心皈依佛法，不愿成家。同时，她的父母年已高迈，她又是独生女儿，十分能干，一个人比一百个姑娘干的事还多，佛道俗事均十分精通。因此，父母不愿将女儿嫁出去。故此前来求婚的人，都被谢绝。

这时，在江孜地区的日朗地方，有个部落首领，名叫查钦巴。这个人性格比火还猛，比波涛还凶；才智比马尾还尖细；尖嘴利舌比花椒还麻辣；办事比豌豆还圆滑；贪吝盘算比麦粉还精细。查钦巴的妻子，叫索朗佳姆。他们俩生下一男一女，男孩叫查巴桑珠，女儿称尼姆连佐。查钦巴之妻生下一男一女之后不久，便去世了。

查巴桑珠长大成人后，查钦巴盘算要为儿子娶一个美丽的姑娘。这一年，一年一度的乃宁仁珠庙会到了。按照这个地区的习惯，这一天从白发满头的老头老太太，到刚断奶的小孩子，都要去乃宁寺赶庙会。在庙会的当天，部落首领查钦巴穿上节日盛装，带上左右佣人和各种用具，骑着高头大马，浩浩荡荡地来到乃宁寺。

朗萨雯蚌自出生以来，从未赶过庙会，她极想前去，一方面朝拜佛祖，一方面想看看庙会的热闹场面。这时，朗萨的父母亲也想通过庙会，来显示自己有漂亮、聪慧女儿的骄傲，所以同意女儿前往。于是，

<sup>①</sup> 盖障：佛教讲五盖，即掉悔盖、瞋恚盖、昏睡盖、贪欲盖、疑盖。



朗萨便做赶庙会的准备了。她将那皎月般的脸蛋，洗得干干净净；将那璁玉树枝般和悠长麦苗般的青丝梳洗得漂漂亮亮，编成辫子，戴上各种装饰，父母又为她准备了给佛像供施的用品和送活佛的礼物。一切收拾停当，她和佣人仲巴吉主仆二人向乃宁寺走来。

二人来到乃宁寺，先摆上供施物品，又给活佛送上礼物，然后走向广场，挤在人群之中看精彩的跳神节目。

这时，查钦巴带着一帮人，在乃宁寺楼上中间大窗户前观看广场上的热闹表演。忽然查钦巴头人在人群中发现一个如花似玉的姑娘，全身心被吸引住了，他没看一眼跳神，两眼一直盯住朗萨雯蚌。他看着看着，忍不住了，便叫身边的亲信佣人索朗巴结下楼去，把那姿色出众的姑娘带上楼来。索朗巴结遵照老爷吩咐，下得楼来，径直到朗萨雯蚌身边，像鹞鹰抓小鸟一样，又像白雕捉羊羔、猫逮老鼠一样，抓着朗萨姑娘上楼来，拉到头人查钦巴跟前。查钦巴见朗萨是这样一个漂亮的姑娘，便一手抓住朗萨的衣角，一手端着一碗青稞酒，要姑娘喝，还对她讲：

“妙音、气香、色艳的姑娘，  
你皮肤白嫩皎洁无比，  
是吉祥仙姝还是人间美女？  
请您直接给我说仔细。  
姑娘从何处来此地？  
乃是谁家之娇女淑闺？  
自己芳名是什么？  
父母姓甚名又谁？  
我是年堆日朗之首领，

查钦巴是本官的名讳。  
闻此名如雷贯耳，  
在本地谁不敬畏。  
我有后继之骄子，  
今年一十八岁，  
名字叫查巴桑珠，  
风华正茂年少有为。  
你可愿嫁给我的骄子，  
做他的贤妻良内助？”

朗萨姑娘听查钦巴头人这一说，十分震惊。她心想，自己从生下来后，一心虔诚向善，立志一生皈依佛法。由于自己美貌出众，却成了自己意愿的障碍，看来非把我逼入世俗尘凡之中。想到这里，她便答道：

“殊胜本尊救度母，  
请保佑虔诚的贫女。  
尊贵首领查钦巴，  
听我朗萨说几句：  
我从年堆江孜来，  
降丕归朗巴是故里。  
贡桑德青是我父，  
娘察赛珍是我母，  
朗萨雯蚌是我名，  
出身贫寒农家女，

有刺的野茶花再好看，  
也不能放佛前做供祭；  
璁石方正再端庄，  
难与璁玉来匹配；  
画眉鸟飞得再高远，  
难比雄鹰在长空展翼；  
我朗萨姿容再美丽，  
怎能成为贵人妻！  
恳求让我回家去，  
一心要把佛皈依。”

这时，佣人索朗巴结拿出穿红丝线的神魂璁玉<sup>①</sup>和彩箭，交给查钦巴。并说道：

“外表兴奋内心惧，

此乃男子出征前的心情；

<sup>①</sup> 神魂璁玉：旧时西藏习俗，认为人的魂魄依附在璁玉之内。此玉叫神魂璁玉。



表面愁苦内心乐，  
是女子出嫁前的表情。  
老爷如若直接问，

姑娘哪能答得明？  
不如将璫玉与彩箭，  
插进女子后衣领。”

那头人查钦巴听了索朗巴结的一席话，心想，这也是言之有理，便接过璫玉与彩箭，对朗萨姑娘说：

“秀丽的朗萨天仙女，  
请听本官说一声。  
查钦大名天下知，  
是山寨地域之主人，  
如若你不听首领话，  
再机灵也属愚蠢。  
你想出家去修行，  
此事万万行不通。  
女大该嫁是天理，  
久居母家怎能成？  
天上光芒四射的太阳，  
地上花朵盛开的莲花，  
虽然上下不同域，  
姻缘有份互相亲。  
那镶上羽毛的长箭，  
与半月般短短的硬弓，  
虽然长短形状有异，  
姻缘有份不分离。  
那无边无际的大海，  
与白肚黄睛的小鱼，  
大小相差千万倍，

姻缘有份不离异。  
达官少爷查巴桑珠，  
和普通农家女郎萨，  
虽然财资巨细距离大，  
有姻缘可结合在一起。  
我手上五色彩箭，  
与那神魂璫玉，  
插在朗萨你的身上，  
定为年堆日朗娇儿媳。  
庙会上的民众听仔细；  
年堆首领的爱子，  
名字叫查巴桑珠，  
已定朗萨为妻。  
自从今日便开始，  
大户之家抢不走，  
小户人家偷不掉，  
中等人家娶不去。  
不准说飞到天上边，  
不准说钻进地底里。  
本官定娶此女子，  
各位百姓要牢记。”

查钦巴讲完要娶朗萨姑娘之后，便把神魂璫玉挂在她的脑门上，又把五彩箭插在她的脖子后，表示已订婚了。这时，朗萨雯蚌也无可奈何，便带上两种礼物，与佣人回家去了。回到家里，主仆二人，隐瞒着两位老人，照常生活着。

头人查钦巴回到府邸以后，准备好求婚的礼酒，送女方的各种装饰，还有给女方的养育哺乳礼<sup>①</sup>，便带着几个随从，来到降丕归朗巴朗萨的家。这时，母亲娘察赛珍从屋里窗户伸头望，只见查钦巴带人前来，便赶忙回到屋里找老伴贡桑德青商量：

“我的老伴贡桑德青，  
大门外来了查钦巴和仆人。

是否开门去欢迎，  
殷勤款待如贵宾？”

<sup>①</sup> 哺乳礼：旧时西藏习俗，在求婚时，送给女方母亲的礼钱，表示感谢哺育恩德。



老汉听老伴这么一说，便答道：

老伴娘察赛珍哟，  
听我贡桑德青说一声；  
头人来到我家大门口，  
如同灾鸟降落在屋顶。  
我不愿会见这等人，

你去门外假作应承，  
就说家主不在请返回，  
寒舍难把贵宾迎。  
如若他们逞强不愿走，  
问他们到此有何大事情？”

娘察赛珍听完，一手拿着酒壶，一手拿着哈达，开门来见。查钦巴一见，便把来意告诉娘察赛珍。老太婆听后，十分高兴，马上回到屋里，把查钦巴的来意详细告诉老伴。那贡桑德青听了，说道：“如果查钦巴头人专为求婚而来，那么被求婚的人家便再没有更体面的了，你得马上答应。”说完，二老一齐到门口，对头人查钦巴说道：“请进。”

查钦巴被请进堂屋后，便把礼酒、奶钱献给二老，同时把装饰品也送给朗萨雯蚌，说道：

“美丽姑娘朗萨雯蚌，  
还有二老一并仔细听：  
你二老的娇女郎萨，  
从今日开始订了婚，  
是日朗山寨查钦的爱子，  
查巴桑珠的贤内人，  
自今不许说她飞到天上去，  
不许说她钻入地下去，  
不许说被富人抢了去，  
也不许说被穷人偷去，  
更不许父母中间变卦，  
说朗萨姑娘不愿嫁出去。

从今之后她便是，  
日朗山寨的贵妇人。  
再过两天是吉日，  
我派五百骑士来迎亲，  
还望二老多操持，  
做好女儿嫁妆品。  
朗萨姑娘也听着：  
你是群星簇拥的皎月，  
在人海中光彩照人，  
璫玉与彩箭已奉送，  
你可向二老说分明？”

查钦说完，朗萨雯蚌开口答道：

“当时你逼婚插彩箭，  
回家难对二老言，

为怕父母不信是大人，  
倒疑我放荡随便不检点。”

山寨头人查钦说道：“现在该是拿出来的时候了。”朗萨姑娘便拿了出来，头人查钦便把二礼物插在姑娘身上。

这时，查钦巴完成定亲之事，骑马回家去了。

那朗萨姑娘本意一心想皈依佛法，便把心思向父母说道：

“恩重如山的父母啊，  
听女儿朗萨说仔细：  
此婚姻非是好姻缘，  
有朝一日终离去。

女儿不愿嫁查巴桑珠，  
我愿与三宝永不分离。  
积巨富终将耗干净，  
日朗头人巨富不稀奇。



那永恒的七圣财，<sup>①</sup>  
乃是我真诚想获取。  
见豪华宫堡终倒塌，  
女儿不愿到宫殿做贵妻，

二老听完，对女儿说道：

“聪明美丽的女儿呀，  
听我二老好好规劝。  
日朗山主比烈火还猛，  
查巴桑珠比波涛还险。  
女儿若要去修行，

朗萨雯蚌听完父母一席严厉的话，不敢辩驳，被迫答应与日朗山官之子成亲。

两日后，山寨头人派了大批的人前来娶亲，朗萨的父母准备了大批嫁妆作为陪嫁，一切收拾停当。临别时，父母对女儿说道：

“朗萨雯蚌我的爱女，  
陪嫁物品都备齐。  
有能言瓊玉佛母像，  
绫罗绸缎氍毹呢。  
珍珠宝贝无数件，  
还有青稞谷物和豆类。  
仲巴吉等数侍女，  
作为伴娘紧相随。  
你从今就是人家妻，  
有几句话儿记心里。

我愿把永不倒塌的岩洞，  
作为长久栖息之地。  
生育我恩惠的父母，  
请求让我出家当僧尼。”

得罪山官二老命难全。  
若以丧亲皈佛法，  
灵魂怎能入仙界？  
望爱女早把主意定，  
豪门贵妇谁不羡！”

要效家犬和雄鸡，  
迟睡早起莫偷息。  
上敬公婆下尊姑，  
接待亲友讲礼节。  
尊重夫君莫任性，  
夫妻和睦是伴侣。  
男仆女佣不偏袒，  
说话办事要和气。  
父母之言要牢记，  
经常相见莫愁虑。”

父母嘱咐完毕，把嫁妆交佣人带上。朗萨雯蚌离开父母，来到日朗山寨之中。这时头人与众奴隶出门迎接，载歌载舞，隆重异常。在宫堡里，又举行隆重结婚仪式。从此朗萨雯蚌成为查巴桑珠之妻。

七年以后，朗萨生下一个儿子，那儿子不像一般凡人，好像仙境之子，便起名为拉乌达布，意为仙境少年。家中举行了规模盛大隆重的生子喜宴。

朗萨雯蚌是头人家主妇，一点都没沾上妇女五种邪恶，还足具美人贤德之才：对上礼貌尊敬，对下面的男仆女奴及百姓都一视同仁，仁慈救助。她自己还事农从牧，勤于家务，诸事样样能干，赢得了日朗山寨上上下下的爱戴和称颂。特别是她生下一个非凡贵子，故山寨头人查钦巴十分喜欢她，查巴桑珠也和她形影不离，非常恩爱，家中各种钥匙都交给她保管。大姑子尼姆连佐，因做过一段时间的尼姑，所以大家都称她为阿纳尼姆（阿纳，即尼姑）。她看到朗萨雯蚌得到父兄的信任，甚至连原来自己管理的钥匙都交给了朗萨，心里十分嫉妒。她什么都不干，在家中横行霸道，因此，奴仆和外面奴隶们对她十分不满。在这种情况下，阿纳尼姆便起了嗔怒之心，渐渐与朗萨不和。开始，阿纳尼姆在查巴桑珠与朗萨雯蚌之间挑

<sup>①</sup> 七圣财：佛教说七圣财是信、戒、闻、舍、惭、愧、慧，为众生赖以生存的七种资本。



拨离间，使他俩不和；接着又在男仆女奴之中散布对朗萨不满的坏话，并把钥匙从朗萨手里夺去，让朗萨吃粗糙的饭菜，穿简陋的衣衫，朗萨雯蚌无法忍受这种待遇，陷入轮回的痛苦，想早日修身崇佛。可是，她不敢把这个愿望对自己的丈夫及公公讲明，她背着小孩拉乌达布回自己的住房，望着可爱的儿子，亲吻着他的小脸，眼泪不觉从脸上流下。她给孩子喂奶，并自言自语地悲叹道：

“向教主、本尊、三宝祈祷，  
求慧空行母赐恩德，  
护法神呀请消除我一切障碍，  
愿早日实现我的皈依之愿。  
陷入轮回的苦命儿哟，  
我朗萨一心想修行，  
如今又不忍抛弃我爱儿。  
如若带你一同去，  
障碍重重心不专，  
今日想出家修行去，  
怎奈神魂魂玉插我头。  
想广济世间作布施，  
大姑尼姆又百般刁难。

为女儿无力侍奉双亲，  
哎哟哟我真是痛苦不堪。  
相貌秀丽成障碍，  
心爱之儿变牵连，  
且又难舍心爱人，  
都成皈依之阻难。  
唯独大姑子尼姆连佐，  
迫使我决心出家去修善，  
待到爱子成人日，  
不会还偷生在人间，  
到那时朗萨定皈依，  
去那幽静岩洞修善业。”

朗萨雯蚌喂完奶，背着小孩，到楼下花园散步解闷。这时，丈夫查巴桑珠正洗完头，也到花园里来，他躺在草地上，头枕在朗萨腿上，让朗萨为他修整头发。这时正是秋季，百花凋谢，只有秋菊在吐艳散芳，引来成群蜜蜂采蜜。

朗萨雯蚌一面修整丈夫的头发，一面在沉思着：自己与父母生离死别，也没有为来世造福皈依佛法，今日成了尘世一员，在家中又被大姑子欺凌。想到这里，不觉泪下。泪珠正好滴在丈夫的脸上，查巴桑珠抬头一看，见爱妻脸上泪水如注，他赶紧起身，对妻子说道：

“百看不厌的爱妻，  
朗萨雯蚌听我言，  
你如此艳丽丰姿，  
佛道俗事样样精通，  
今日又怀抱爱子，

成为日朗家中女主人，  
如此幸福为何愁怨？  
今日里悲伤流泪是何因？  
爱妻不妨细禀明，  
丈夫我定为你解忧闷。”

朗萨姑娘从来没有将大姑的恶劣行为告诉查巴桑珠，为的是怕他姐弟不睦。今日既然丈夫如此追问，她想倒不如趁此机会将原由告诉丈夫，得到他的同情，支持自己出家修行。即使不能办到，也好让他对大姑教导，使自己能得安生。想到这里，朗萨便对丈夫说道：

“查巴桑珠我的伴侣，  
感谢你关怀和爱惜。  
你既有这份仁慈意，  
我不妨把苦处告诉你。  
想我从前在故里，

无忧无虑多欢喜。  
谁料美貌成祸殃，  
被迫离家嫁给你。  
自从进了你家的门，  
尊重老人和夫婿。



料理家务心操碎，  
处处迎合大姑意。  
如今借酒还水怨报德，  
事事要受大姑的气。  
我有意忍耐不言语，  
她骂我蠢货和赖皮；  
我若反驳她几句，  
她便骂我是妖女。  
若出外她骂我举止放荡，  
进屋来又责我如佛像不语。  
若不是顾及你老父尊脸面，  
若不是顾及丈夫你的名誉，  
怎容忍大姑她这般无理，  
谁能咽下大姑她这股恶气！

查巴桑珠听了朗萨这一席话，答道：“你如此恩念父母，这是人之常情。自从过门后，已有七八年之久，未能回去看望双亲，我得想法让你早日回去看望父母。至于你所讲大姑阿纳尼姆如此虐待贤妻，是真是假，我还要详察。如若真是如此，我极力规劝，管教约束她。如今已是秋收季节，农事正忙，过两天黄道吉日来到，我家开始秋收，你可去阿纳尼姆那里接管秋收用具，准备开镰收割。”

到了黄道吉日那天，朗萨雯蚌与众男仆女奴，手拿工具，来到地里，准备收割。这时，大姑阿纳尼姆也前来，一面为场地上的人准备饭食，一面也做监工。人们正忙着收割，来了二位自称从拉堆定日来的云游行者<sup>①</sup>。二位师徒，走到场地上朗萨面前，对着朗萨唱道：

“向本尊之佛祈祷，  
祈求解脱六道众生。<sup>②</sup>  
请给云游化缘者布施，  
贫僧愿为你传佛道真经。  
朗萨雯蚌你一生，  
好比东山出彩虹，  
外观色彩鲜艳又缤纷，  
奈何时间短暂不长存。  
常道是苦海无边回头是岸，  
还是出家去修行。  
朗萨雯蚌你一生，  
好比杜鹃鸟儿在绿林，  
虽然歌声动听无知音，

原指望：

侍奉公婆报恩惠，  
体贴丈夫做贤妻。  
宽待奴仆积善德，  
哺育娇儿成大器。

谁料到：

世上红颜多厄运，  
想做好事惹是非！

到如今：

出家修行行不通，  
身在红尘难做人。

父母啊！

离别二老已数载，  
身陷泥潭倍思亲。”

还是出家去修行。  
朗萨雯蚌你一生，  
好比生长在龙宫，  
财宝虽多无人晓，  
要留名还得出家去修行。  
朗萨雯蚌你一生，  
好比长空惊雷鸣，  
声音虽响难永存，  
还是出家去修行。  
朗萨雯蚌你一生，  
好比美人图画挂庙中，  
虽秀丽却无活灵魂，

① 云游行者：手摇鼗鼓，口唱道情之歌的化缘行者。

② 六道众生：所谓六道，即天、非天、人、畜生、饿鬼、地狱。



要寻求幸福做仙人，  
还是出家去修行。  
自古凡胎谁不死。  
归阴归刻难逃生。  
强者牛头马面牵，  
弱者也得过鬼门。  
富人金钱难赎买，  
美人使计也不灵。

达官贵人权再大，  
也难抵挡死神临。  
贫苦小民苦哀求，  
难获怜悯世不平。  
即使那神行能飞者，  
也终有结束的一生。  
今为人生莫虚度，  
多做善事勤修行。”

朗萨姑娘听了云游行者这一段道情歌，内心十分佩服，很想把收割下的麦子赐给他两人一把，怎奈有大姑在一旁当监工，她不敢私自行事。于是，她只好对两位行者说道：“那边面色康健的妇女，是我家主妇，你们可去向她求乞。”行者听完，依朗萨雯蚌所指方向，向大姑阿纳尼姆走了过来。

两位行者走到大姑阿纳尼姆面前，向她乞食。阿纳尼姆破口便骂两行者：“你们这些该死的乞丐，跪到我面前乞讨，害得我不能很好监管众人。你们夏天到牧场乞讨奶食品，冬天到农家求乞青稞酒；不在山上好好念经，下山又不愿干活儿；能做贼便做贼，甚至抢了就跑；小偷小摸，没干好事，到处招摇撞骗。我也不愿与你们多磨嘴，要求乞食品，便往那边走，找那孔雀般苗条身子，杜鹃般悦耳的歌喉，彩虹般巧妙的手，大山般威名权贵的主妇朗萨雯蚌要去。我是她的佣人，无食可施！”于是，两位行者便又转过身来，到朗萨面前，对她介绍自己的来历，并要求布施。

朗萨雯蚌见此两人真情讨乞，心中过意不去，便顺手在麦堆里拿起七捆麦子交给了两位行者。同时，又对他们说道：“希望两位以后多为我祈祷，来世与佛法结合。”两位行者听到朗萨要求，便答道：

“向本尊三宝祈祷，  
祈求解脱六道众生。  
主妇朗萨再听一言，  
多谢将布施赐予我等。  
我俩来自远方的拉堆，  
经雪山拉齐岗到此，  
是佛尊米拉日巴之门生。  
我名叫日穷多吉扎，  
随行者是我的难友，  
他的名字叫仁青扎。

我俩打算去前藏，  
到那雅龙隆觉布镇。  
那里头有修行岩洞，  
外头有施舍的主人。  
祝愿你我早日成佛，  
超脱人间苦难与烦闷。  
祝愿施舍食物的朗萨，  
与说经道佛的僧人，  
终究会走上佛法之路，  
加持进入解脱之境。”

朗萨雯蚌听行者这番颂词，又拿了三捆麦子给他们两人，并再一次要求他俩为她祈祷祝福。行者师徒两人，满意地答应为她祈祷，便离开了朗萨雯蚌。

这时，大姑阿纳尼姆早在一旁瞧着，见朗萨一而再地送数捆麦子给两行者，并叩头求拜，内心极为不满，早已火冒三丈，将两臂袖子卷得高高的，做出打人的架势。她手拿起棍棒，气汹汹地走到朗萨雯蚌面前，瞪着眼睛大声呵斥地问道：

“好一个妖艳的朗萨雯蚌，  
你外观秀丽内心藏奸。

收起你慈悲的面孔，  
洗耳恭听尼姆一言！



拉堆定日林郭寺中，  
住有天竺大修行者坦巴桑结；  
阿里拉齐积雪神山之上，  
住有西藏的米拉日巴；  
我年堆日朗一带，  
来回行者有万千。

大姑尼姆说完，朗萨雯蚌赶紧解释道：

“大姑休怒听我言，  
我怎敢私自施舍擅用权。  
先是让他俩去求你，  
由你布施结善缘。  
你声称自己是家奴，  
又撵僧人来在我面前。  
如若让其空手归，  
我怕外面传恶言。  
说我头人之家不行善，  
说我富贵之女吝嗇财和钱。  
恶言传流乞丐口，  
乌鸦叼食四方传。  
日朗头人声誉重，  
不能因此丢脸面。

阿纳尼姆听了朗萨这一席话，更为恼怒，暴跳如雷，破口大骂道：

“你这放荡妖魔女，  
哪有崇佛行善心！  
分明心中生邪念，  
无非爱恋那僧人。  
自家财物不爱惜，  
慷慨施舍不心疼。  
自恃有子来撑腰，

说着，她将朗萨雯蚌推倒在地，马上又抓了起来，再按在地上；接着又举起手中棍棒使劲敲打；最后，又将朗萨乌丝般头发扯下一把，藏在怀中。打完，阿纳尼姆便去找查巴桑珠。她要用反咬一口的诡计陷害朗萨雯蚌。她一边走，一边哭哭啼啼，到了查巴桑珠跟前，挑拨性地说：

“弟弟查巴桑珠哟，  
细听姐姐说根源。  
朗萨雯蚌没正经，  
她给我家丢尽脸。

要使行者得以满足，  
怎能执掌好家中大权。  
年堆日朗河谷里，  
五谷丰登牛奶甜。  
既然如此慷慨舍布施，  
叫化婆你也跟着去讨饭。”

何况我是信佛者，  
上尊度母多恩典。  
故此施舍麦几捆，  
也为全家积佛缘。  
头人之家资产厚，  
何惜区区几捆麦！  
蜜蜂酿蜜不知倦，  
无私为人做贡献。  
济贫行善受人敬，  
为富不仁讨人厌。  
米拉日巴两弟子，  
骂为乞丐言不善。  
皈依佛法不在说，  
真心向善要实践。”

对我傲慢不敬重。  
不要认为你是头人媳，  
可知你乃异姓人！  
我多次好言劝诫你，  
好话当作耳旁风。  
我乃日朗头人女，  
让你领教我是什么人！”

今日在那麦场上，  
两个僧人来化缘。  
朗萨见其生得俊，  
表叙爱慕情绵绵。



我见此情很气愤，  
上前好言来规劝。  
谁料她：  
恼羞成怒揪我发，  
拳打脚踢出恶言。  
弟弟今日要明是非，

显出你是个男子汉。  
是要你的同胞姐，  
还是保全你妻脸，  
兔子和虎难同窝，  
何去何从任你选！”

查巴桑珠听阿纳尼姆如此说，心想：姐姐如没有一点根据，恐怕不敢胡言乱语。再说，那朗萨秀色艳丽，又有孩子，日朗家上下都对她尊重，恐怕因此放肆了。常言道：对女人与小孩不能娇惯，今得趁早教训她。想到这里，他便与姐姐阿纳尼姆一起来到秋收场上。

那朗萨雯蚌因受大姑毒打，痛苦地躺在场地一角，查巴桑珠面带怒气，来到朗萨跟前说道：

“朗萨雯蚌你不要脸，  
听我查巴桑珠言：  
正经之事你不做，  
竟向僧人把殷勤献。  
野狗登楼想咬星星，  
竟敢打我日朗家主人，

毛驴与骏马比高低，  
自不量力蠢又愚。  
水手哪怕顶头浪，  
乞丐不怕狗逞狂。  
你在我家住长久，  
骄傲任性不自量。”

查巴桑珠骂完朗萨后，朗萨心里无限委屈，感到好像被射了一箭之后，还要用弓敲打那样痛苦。大姑尼姆如此毒打，还要反咬一口告黑状。她又想，如果没有怨恨恼怒，便谈不上忍辱负重了，特别是，如果我把大姑所做所为从到尾讲给查巴桑珠听，那他会明白是非的，但是，如果我讲了，引起他们亲骨肉不和，这又有何好处呢？如果我讲给男仆女奴听，那他们一定会说是头人家主人与主妇相嫉妒而已。想到这里，朗萨忍气吞声，一声不响。

查巴桑珠见朗萨雯蚌没回一句话，越发相信朗萨不好，越发相信阿纳尼姆所说是真。现在朗萨躺在地上掉泪，只能表明她内心羞愧。想到这里，查巴桑珠非常气怒，便抓住朗萨雯蚌的头发，左拖右推，拳打脚踢，又拔出刀子，用刀背使劲打朗萨姑娘，打得朗萨遍体鳞伤，四处流血，甚至打断了她三根肋骨。这时，朗萨姑娘实在忍受不住了，便号啕大哭。哭声传出，引来在场劳动的男仆女奴，这时，男仆索朗巴结、女奴仲巴吉便从奴仆中走来，向查巴桑珠说情：

“查巴桑珠大官人，  
且听奴仆说一声。  
如若主妇做错事，  
理当责罚不容情。  
今日她是少爷母，  
残酷毒打你怎忍心？

皎月般的容颜上，  
血泪斑斑留伤痕。  
杨柳般柔腰胸，  
打断肋骨有三根。  
请求大人留情面，  
再劝主妇放宽心。”

说罢，男女仆人把朗萨扶起，回到她的宫室。

且说在雅隆寺庙内，住着一位高僧，名释迦降村。他是洛扎玛尔巴大师，介绍给弟子米拉日巴的一位



精通新旧密宗大圆胜会三部<sup>①</sup>之功的大修行者；他是个道高功深的人物；他有未卜先知的本事，他知道朗萨当时的处境，也知她终将逆境变成顺境，也会还魂复活皈依佛法。为早日使朗萨雯蚌还魂复活皈依佛法，这位大师便扮成年轻俊俏能说会道、善于吟唱、耍猴子的乞丐，手牵着一只猴子，来到朗萨雯蚌房子的窗户下面，边耍猴边唱道：

“向阳窗内尊贵的主妇，  
美丽的佳人似仙女。  
请看猴子玩耍的把戏，  
且听云游僧人的话语。  
东方贡布密林中的猴群，  
攀援跳窜采摘野果显技艺。  
尚未掌握要领的小猴，  
不幸落入猎人的手里。  
一条绳索套脖子，  
受尽训练苦和累。  
失去自由的猴子啊，  
只怪它活泼可爱又淘气！  
在那南方的椰子密林，  
生存栖息着无数飞禽。  
美丽巧语的鹦鹉，  
不幸落入人手中。  
一条铁链脚上栓，  
为学人言受尽苦和训。  
失去自由的鹦鹉啊，  
只怪自己花言巧妙太逞能！  
在西方尼婆罗美丽的原野上，  
金蜂银蜂成群结队采花蜜。  
幸运的蜂群飞到花丛中，  
尽情采集花蕊中精萃。  
噩运的蜂群飞到酒缸上，  
贪婪享受美酒的香气。  
不幸醉落儿童的手里，  
受尽了搓揉痛心扉。

失去自由的蜂儿啊，  
全怪自己贪图享受不知趣！  
在北方美丽的蒙古草原上，  
如白云般的羊群飘来飘去，  
有福的羊儿吃着鲜嫩的水草，  
还被信佛的牧主随身带携。  
不幸的羊儿落入屠夫之手，  
被分割了皮肉掏出了心和肺。  
可怜的羊儿为何落得如此下场？  
只因为自己长得太快长得太肥！  
金盆似的年堆山谷里，  
生活着无数青年男女。  
有福者终到山林去修行，  
无福者留在红尘受苦役。  
漂亮的姑娘嫁官家，  
大姑尼姆怎容你？  
如此这般受委屈，  
只怪你生得漂亮太艳丽！  
人常言：  
再漂亮也比不上孔雀，  
再妙言也比不上画眉。  
朗萨雯蚌呀，  
你的声音虽然比画眉还悦耳，  
你的容貌虽然比孔雀还美丽，  
但人生短暂如梦幻。  
不皈依佛法苦海无底又无际！  
金银财宝似画饼，  
不施舍流浪的乞丐无意义！”

那耍猴乞丐边说边耍猴，朗萨雯蚌留心听着乞丐所唱的内容，拉乌达布出神地看着猴子耍玩。这时，朗萨想应该给乞丐一点施舍。给青稞、糌粑、酥油、金钱之类，非要请示不可，如果给大姑尼姆一说，她肯

<sup>①</sup> 大圆胜会三部：宁玛派所传心识部、法界部和语诀部三修行法要。



定不会同意，左思右想，决定将嫁妆上的装饰品，施舍一些给他。她又想乞丐东游西窜，肯定知道哪里有寺庙，庙中是否有高僧。我得问一问，不能再留恋自己的爱子和父母，舍不得这一家庭尘世。前日二位云游行者所说一番话，和眼前这个乞丐所唱的一番言词，都是启发我出家为尼，我再也不能留恋此地，应去修行皈依佛法。想到这里，她便悄悄地把乞丐叫上楼来，向他问道：

“周游各地的乞丐，  
耍猴之人你细听：  
我有年迈的父母亲，  
体弱神衰有如黄昏影。  
如今未能孝顺我双亲，  
想到此时后悔又痛心，  
一心只想出家去修行，  
深山幽洞好养性。  
我那终生的伴侣，  
如旗帜随风飘无定，  
如今不把我的话听信，  
想到此时后悔又心痛，  
一心只想出家去修行，  
深山幽洞好养性。  
我那亲生的儿子，  
拉乌达布如彩虹。  
虽然活泼可爱长大终离去，  
想到此时后悔又心痛，  
一心只想出家去修行，  
深山幽洞好养性。  
我那尼姆大姑子，

狠如毒蛇无人性。  
朗萨我忍让受欺凌，  
想到此时后悔又心痛，  
一心只想出家去修行，  
深山幽洞好养性。  
日朗家男仆和女奴，  
受苦受累谁怜悯？  
内心虽有爱和恨，  
无有权利谁敢争。  
朗萨难为他们鸣不平，  
想到此时后悔又心痛，  
一心只想出家去修行，  
深山幽洞好养性。  
朗萨雯蚌决心定，  
请问哪座寺庙最幽静？  
朗萨雯蚌决心定，  
请问哪位高僧功力深？  
你乃见多识广人，  
定能为我解疑问。  
解下璫玉装饰作施舍，  
还请详细为我指迷津。”

朗萨唱完，乞丐尊敬地跪在朗萨面前，两手合掌，对她说道：

“贤慧善良的主妇，  
美貌多姿的信女。  
乞丐化缘走八方，  
到过卫藏、塔工、六岗与四水。  
今日雪域行正法，  
寺院高僧难数计。  
米拉日巴声显赫，  
可惜遥远难达抵。  
从此往北向前去，

不远有一富饶地。  
后山好似雄狮跃空冲霄汉，  
前岭如同大象横卧有灵气。  
中间有一司热雅隆寺，  
内有高僧释迦降村无人比。  
他精通大圆胜会三部经，  
功深德高威望与天齐。  
善主若要出家去，  
拜他为师最相宜。”

朗萨雯蚌听完乞丐的指点，感到非常高兴，听到释迦降村的名字，内心激动得掉下眼泪。为感谢乞丐



的指点，便从身上装饰品中取下五颗珊瑚和三颗璫玉，施舍给乞丐。当她正把礼物交给乞丐时，查钦巴从楼上走下来，听到朗萨房里有男女对话声音，便站定听究竟是怎么回事。一听女声是朗萨雯蚌，那男声和儿子查巴桑珠不一样，比他的声音还好听。于是，他怀疑起来，便把脸贴在门缝观察，只见朗萨雯蚌紧挨着乞丐的身边坐着，正取下身上的装饰送给乞丐。查钦想：上次听说朗萨对一个行者在打麦场地上眉来眼去，阿纳尼姆前去说她，她反过来打我女儿，受了我儿一顿教训。如今，朗萨不但不悔改，而且变本加厉，与乞丐勾勾搭搭起来，把他引到自己房里，还把自己身上的装饰品送给乞丐。看来，朗萨是一个放荡无耻的野女人。像这样一个放荡无度的女人，不能成为我头人家的主妇，这样下去，还要把我的孙子拉乌达布带坏。想到这里，他拼命敲开门，进了朗萨屋里。一眨眼，乞丐与猴子一齐从窗户跳了下去，变得无影无踪了。他气愤难忍，抓住朗萨责问道：

“朗萨雯蚌你无羞耻，  
竖起耳朵听我语。  
上回勾搭行者赠麦捆，  
如今又引乞丐进房里。

查巴桑珠教训全忘记，  
看来你是个不改悔的放荡女。  
今日别怪日朗头人无情义，  
定要好好教训你！”

查钦骂完，对着被打得遍体鳞伤的、断了三根肋骨、正在养病的朗萨雯蚌，又狠狠地痛打一顿。然后像鹞鹰抓小鸡一般，把拉乌达布抓了过来，交给了女佣人。

朗萨雯蚌又一次被毒打，并失去了爱子，悲痛之下，当天夜里便含冤死在自己房子里。

这一夜，拉乌达布突然离开自己的母亲，十分不习惯，好像知道自己的母亲已经死去似的，悲痛至极，通夜不睡，哭闹不已。第二天清早，女佣人瞒着查巴桑珠和查钦巴，悄悄地带着拉乌达布来找朗萨雯蚌，让孩子看看母亲。到了门前，只见屋里一点动静都没有，心里起了疑虑。她推门进去，只见朗萨睡在床上。她以为朗萨还没有起床，便上前唤道：“主妇呀，该起床了。”但是，任她怎么叫唤，朗萨没有回答。她急了，伸手到朗萨被窝里一摸，只觉得朗萨雯蚌浑身冰凉，她这才意识到朗萨已经死了。可是，她还有些不相信自己的感觉，又东瞧西摸，最后才证实朗萨雯蚌确已死去，这才慌忙去找东家报告。

查钦父子二人，听了女佣人的报告，便来到朗萨房里。他们想道：昔日朗萨私送麦捆给行者，昨天又把乞丐引进卧室，还送首饰，我们才教训一顿，她便赖着装死。于是父子二人，一人抓住朗萨右手，一人抓住她的左手，将她拉了起来，对她说道：

“面如皎月的美人，  
主妇朗萨听我父子说。  
你看那高高的天空上，  
皎月好像被曜星食，  
实是皎月藏在乌云里，  
哪有刚圆的月儿被星吃，  
朗萨雯蚌快醒来，  
不能如此睡下去。  
在楼下的花园里，

莲花好似被霜击，  
虽有花朵枯萎死，  
并未到秋末之时节，  
朗萨雯蚌快起来，  
不能如此睡下去，  
房好床软被窝暖，  
还在装死不想起。  
身上疼痛是可能，  
阎王不会要你的。”

查钦巴父子说到这里，再次抓住朗萨的手，往出拉。这时朗萨身体僵硬冰冷，口中无气，查钦巴父子见她确实已经死去，这才慌忙为她安顿后事。为使朗萨超脱，他们为她的亡灵祈祷，又广施民众，同时请



来中星象者，占卜算气数。那占星象者卜算以后，说道：“此妇寿数未尽，缘分未完，暂且把尸体抬到东山之巅，安放七日，七日后方能酌情处置。”根据占星象者卜算结果，查钦巴父子用白布裹起朗萨的尸体，外头用白氍毹包起，抬放到东山之巅。这样可防野物鸟兽前来咬食，抬尸的人们停在一箭之地的山脚烧茶守候。

朗萨死去后，她的灵魂离开肉体，来到阎王殿。阎王手下的牛头鬼卒带着她的灵魂到了阎王面前。朗萨的灵魂一路见到，凡在世做善事的人，便被引上白色道路，引向善道升天；如若做了坏事，便被引向十八层地狱<sup>①</sup>，走上黑道，走到三恶途<sup>②</sup>。在热地狱里，下面火烧燎着；在寒地狱里，到处是冰雪，把人冻得难受。朗萨的灵魂感到非常害怕，赶紧跪在阎王面前，诉说一切：

“向本尊救度母祈祷，  
祈求慧空行母施恩。  
明察秋毫的阎王啊，  
且听婢女把下情诉陈。  
贱人生在红尘时，  
尊老爱幼得人心。  
虽未出家去修行，  
但皈依佛法心至诚。  
我明了人生终得下地狱，

但未料因为姿色把命送。  
我明了万贯财产终有尽，  
故施舍行善不惜吝。  
我知道夫妻欢聚终有离，  
因此上并不留恋儿女情。  
我明白佛法要旨是容忍，  
因此上面对仇敌不反攻。  
公正无私的阎王爷，  
求您怜悯小女指迷津。”

阎王听朗萨这么一说，便命与朗萨雯蚌同龄的鬼卒，拿来桐树的黑籽与白籽，丢在朗萨面前。这时，白籽甚多，黑籽只有两三颗。阎王又拿来明镜查看，知道朗萨不是世上凡人，而是慧空行母化身，便说道：

“朗萨姑娘请注意，  
听我阎罗说端倪。  
我为善恶判主之法王，  
凡行善者引到超脱路上去，  
此时我以观世音为自居，  
起悲悯三世诸佛意。  
凡作恶造孽引到黑路上去，  
此时我以阎罗法王自居，  
惩罚罪孽呈凶相，  
到那时活佛也难免入地狱。  
姑娘你并非造孽者，

行母化身有根基。  
外表虔诚心不善，  
轮回之道怎脱离？  
心底善良是根本，  
方能超脱尘世之虞。  
表里如一才能皈佛法，  
走此正路还要始终如一。  
你还是回到人世去，  
继续实践教法的要义。  
望你还魂之日后，  
虔诚佛法多为众生谋利益。”

朗萨听阎王这一席话以后，内心十分高兴。她向阎王磕头敬礼，乞求加赐灵魂，顺着超脱的白色道路，走到东山之巅，还阳回到尸体里。这时，她的尸体又有热气，苏醒过来。她便在东山草坡上，将白布作

① 十八层地狱：八热地狱、八寒地狱、独一地狱和还边地狱。

② 三恶途：恶趣、恶道、恶途。



为上衣，将白氍毹作为下装。这时，空中下了花雨，草山上起了彩虹。她在彩虹中间盘腿平坐，作毗卢七法①，一心念着金刚瑜伽母②，静习生圆二次第③，双手合掌胸前，向空中五部行母祈祷道：

“祈求上师本尊诸行母，  
把我从轮回泥坑中救出。  
东方金刚部的白行母，  
右手金鼓咚咚响，  
左手小铃响叮当，  
祈求您灭绝一切违逆痛苦。  
南方珠宝部的环行母，  
右手金鼓咚咚响，  
左手小铃响叮当，

乞求您赐以顺缘幸福。  
西方莲花部的红行母，  
右手金鼓咚咚响；  
左手小铃响叮当，  
祈求您给三界有情赐雨露。  
北方威妙部的绿行母，  
右手金鼓咚咚响，  
左手小铃响叮当，  
祈求赐予我上熟地之部。”

这时，离朗萨尸体一箭之地的岩石下面，那些监视尸体的佣人，忽然听到朗萨说话的声音，便蜂拥而上，前来看个究竟。当他们看到朗萨姑娘已经起来，白布做上衣，氍毹做下裙盘腿而坐。他们以为是僵尸复活，十分害怕。这时，胆小者便逃走了；胆大者拣起石头，准备砸朗萨。朗萨见到此情，便制止说：“你们且慢，我并非僵尸复活，而是还魂来了。”大家听完，赶紧跪下，敬拜，请求加赐。

众佣人回到山寨，向查钦头人汇报情况。

朗萨的儿子拉乌达布自从母亲死后，整天不进饮食，整夜不安睡，由女仆仲巴吉背着，哄着。仲巴吉背着小少爷到楼上游逛，拉乌达布对仲巴吉说道：“仲巴吉啊，请你指明我母亲到底送到哪个葬场上，从楼上看是在哪个方向？我母子俩，今生未能团聚，但我要为来世能在空行刹土与慈母相会而祈祷。”

女仆听拉乌达布这么一说，自己也非常想念朗萨雯蚌，同时也十分可怜小少爷，不由掉下眼泪。仲巴吉便举手指向远方停放朗萨遗体的东山。这时，拉乌达布用小手遮在额前，远远地望着山巅，悲伤地说道：

“失去慈母的孩子啊，  
如今我孤苦又伶仃。  
似小鸟离群落荒林。  
儿思母亲之悲歌，  
若被母亲听到就趁了我的心。  
仲巴吉请你看东山，  
停放慈母尸体的山顶，

当空不见鹰盘旋，  
又无老鸦飞舞影。  
只见山顶上面架彩虹，  
彩虹犹如搭起的帐篷。  
请你送我到东山，  
慈母身旁看究竟。”

这时，被派到天葬场上守护朗萨尸体的佣人，回府向主人汇报说：“报告主人好消息，朗萨雯蚌还魂重生。”

山官查钦和查巴桑珠及女仆所背的拉乌达布听后，赶紧前去天葬场。到了那里一看，朗萨雯蚌已坐

① 毗卢七法：佛教所传的一套静坐姿势：两足趺跏，手结定印，脊椎正直，颈部微俯，肩臂后张，眼视鼻尖，舌尖抵上腭。

② 瑜伽母：佛教密宗一本尊名。

③ 生圆二次第：生起次第和圆满次第。



于彩虹帐幔之中。同时，空中洒下了花雨。

日朗山官父子见此情形，便赶紧对朗萨说道：“我们非常后悔，你在世之时，触动了你的玉体，实在不该。如今请求你回到家中，仍然当查巴桑珠的爱妻。”头人父子二人又苦苦哀求地说道：

“向本尊祖佛祈祷，  
向诸行母禀告。  
主妇朗萨雯蚌啊，  
听查钦父子劝导。  
你那苗条绰约之躯，  
却原来是空行佛体，  
我父子贪色放荡，  
损害贵体该忏悔。  
你妙言委婉之声音，  
却原是闻空之咒语，  
我等嫉妒伤人之恶言，  
违反你慈心良愿。  
你那纯似银镜之心，  
却原是空乐双运之隅，  
由于我等愚痴无知，  
对你做尽坏事体，  
惹得你伤心落泪，  
今向你真诚忏悔。  
我等愚昧无知之佣人，  
触犯行母朗萨雯蚌，

伤害了你的体与意，  
使你受损是我们的错，  
求你能宽容无知之举。  
你不看查钦之面，  
也得看和查巴桑珠的情义，  
请你原谅终生伴侣，  
回到山寨再做他的贤妻。  
你不看大姑尼姆之脸，  
也得看拉乌达布小儿之情分，  
请你可怜自己的亲骨肉，  
回到山官家中做他的良母。  
你不看索朗巴结之脸面，  
也得看仲巴吉之情分，  
想想自小随身的女仆，  
乞求你回到小官家做主妇。  
你不想臣民和奴仆，  
也得想想尊双亲，  
你能回想父母的恩情，  
求你回到山官家做孝女。”

这位返魂教徒，听完日朗山官父子这段哀求以后，诉说了自己对人世极悔恨的心境，她说道：

“变五毒为五智之主啊，  
向五部慧空行母祈祷。  
年堆日朗查钦巴，  
还有查巴桑珠你父子，  
请听噩运无名婢女之言。  
朗萨雯蚌在世时，  
住在四柱八梁<sup>①</sup>的公馆，  
享受人间舒适的生活，  
我那灵魂被无常引向阴间，  
尸首被停放东山之巅。

此一切使奴恍然醒悟，  
厌恶这无定的人世间。  
想朗萨在世之时日，  
出入何用徒步行？  
前呼后拥坐镶金的马鞍。  
如今无常鬼引我入地狱，  
独自徒步狭道阴间。  
严酷事实面前睡方醒，  
今日更厌恶骏马和金鞍。  
朗萨在世之日，

① 四柱八梁，西藏建筑之特点。室内四柱，双双对称，柱顶二横梁，各自相交彼此衔接，是为藏式高级建筑物。



奴仆佣人相随伴，  
如今被那无常带，  
阴间路上孤单单，  
诸事使奴骤然醒，  
不定人世皆空然，  
空空世界纷纷事，  
教我对奴与仆人也生厌。  
朗萨雯蚌在世时，  
珠珍玛瑙满身披，  
软被厚垫真惬意，  
今日走向阴间路，  
无饰素身迈向中阴关，  
此番使奴醒过来，  
人间珠宝装饰实讨厌。  
在世三餐尝百味，  
香甜可口福无边。  
今日里走向阴司路，  
甬说一日食百味，  
躯体也不随灵魂遣，  
此时才懂人世间，  
享受荣华等空然。  
今日沦落苦海里，  
原因皆为颜如玉，  
此刻才知艳丽女，  
百孽之根是丽艳。  
想朗萨在世之日，  
官人害我信谗言。  
如今我被打入地府，  
官人方才悔恨把罪忏，  
我厌恶世俗婚姻事，

更痛恨再进入那官寨园。  
我朗萨在世之日，  
受尽夫婿打与骂，  
如今当我离人间，  
佣人为我作祭仪，  
薄情何需结姻缘？  
查巴桑珠我恨你无主见。  
想朗萨在世之日，  
大姑尼姆行诽谤，  
如今我已离人世，  
她假装慈悲泪涟涟，  
今日我方醒过来，  
认清尼姆真心肝，  
我憎恨她阴毒耍两面。  
在生之日多辛苦，  
忍辱负重为儿男。  
当我离开人世时，  
方醒骨肉也枉然，  
身陷苦海不能免，  
生子育女终无益，  
拉乌达布我也心生厌。  
朗萨我独自皈依佛法，  
隐入深山把心性炼，  
即使朗萨离人世，  
查巴桑珠也会乐心间；  
他可随意找美女，  
再求新欢寻友伴。  
可怜可恨二父子，  
从此永别不再见。”

那日朗山官与查巴桑珠父子二人，听了朗萨雯蚌这一番话，内心十分痛苦，几乎吓呆了。这时，拉乌达布从保姆仲巴吉背上挣扎下来，跪到朗萨面前，扑在妈妈怀里，流着眼泪对母亲说道：

“神族优越我娘亲，  
朗萨雯蚌请你听。  
我母死里复生事，  
是真情还是在梦中？”

若梦中为儿伤透心，  
是真情为儿喜无穷。  
我母还魂事奇异，  
还魂是神或属鬼？



如是鬼僵尸又复活，  
望将儿杀死丧小命。  
若是神灵来显圣，  
乞求将儿也带去神仙境。  
离开慈母我孤苦伶仃，  
有如无师父小僧空守寺，  
再勤奋正果也难成。  
恳求慈母细思量，  
不弃儿子你亲生，  
离了慈母之孩子，  
像百姓无君王来指点，  
再守法仍受人欺凌。  
求慈母细细来思量，  
莫要抛弃孩儿你亲生，  
我乃离开慈母之孤儿，  
好比胆小怯懦的小鸟，  
再机警敏锐尽力量，  
也不能护卫自己胜敌人。  
求慈母再次细思量，  
不能抛弃孩儿你亲生，  
我这离开慈母之孩子，  
好比大姑娘出不了阁，  
珠宝装饰积累再多，  
对姑娘来说又有何用？  
望慈母思量再三，  
切莫抛弃孩儿你亲生，  
我这离娘的孤儿，  
好比脱缰之烈马，  
再善步疾驰有何用？  
求慈母思前又想后，  
切莫抛弃孩儿你亲生，  
我乃离母的小雏，  
犹如无力小蹄骡，

纵有青草精料也枉然。  
求慈母细思量，  
切莫抛弃孩儿你亲生，  
离了慈母的孩儿，  
如商人无货物又无资本，  
再奔忙也是无用。  
望慈娘细思量，  
切莫抛弃孩儿你亲生，  
我这离群的孤儿，  
好比不受加持泥佛像，  
不会有人来敬拜。  
求慈母细思量，  
千万莫抛孩儿你亲生，  
我这离开慈母的幼儿，  
好比不能展翅的小鸟，  
即使飞上高高的天空，  
终究是要落下地。  
求慈母细思量，  
切莫抛开孩儿你亲生，  
我这离开母亲的孤儿，  
好比无水缺草的羌塘，  
虽有过客暂歇息，  
最终无人肯久留。  
望慈母细思量，  
切莫抛开孩儿你亲生，  
我这离开慈母的孤儿，  
好比染得麻疯疾病之人，  
岂会有人来过问，  
纵然来人也会觉着恶心。  
求亲娘多思量，  
莫要抛弃孩儿你亲生，  
回心转意返家门。”

朗萨雯蚌听完自己亲生儿子拉乌达布这一番悲切的肺腑之言，内心万分难受，肝胆欲碎。她十分可怜自己的亲生骨肉，心中悲痛异常。她伸出纤细嫩白的左手，在拉乌达布头上久久抚摸，既同情又可怜儿子的处境。但是，如若听儿子的劝说，自己崇善佛法的心愿便不能实现。这时，朗萨内心十分矛盾，于是，



又开口对拉乌达布说：

“向本尊佛祖祈祷，  
向诸空行母致意。  
我亲生骨肉心爱儿，  
拉乌达布听母言。  
你母并非走尸鬼，  
而是死后还阳间。  
此事非梦也非幻，  
是真情实事别疑惑。  
人生一世终有死，  
哪能死者都还阳？  
为母如不皈依佛法，  
未知何时又死殁。  
儿乃矫健的雄狮，  
莫要贪恋小雪山，  
雄伟冈底斯积雪皑皑，  
我这小雪山遇阳光会融敛。  
儿好比搏击长空一雄鹰，  
莫留恋我这区区悬岩，  
论宏大自有须弥山王，  
我已遭劈雷焚毁之劫难。  
我儿犹如梅花鹿，

劝你莫恋我草坝，  
肥美草原处处有，  
严霜袭来即枯干。  
我儿犹如皎洁善游水中鱼，  
你莫贪恋我这山上湖，  
汪洋大海处处有，  
小湖难斗那旱魃。<sup>①</sup>  
我儿犹如悦耳委婉百灵鸟，  
何须贪恋我这小柳林，  
茂密林卡随处有，  
秋到柳林叶枯干。  
我儿犹如银翅的小金蜂啊，  
且莫贪恋我这小哈罗，<sup>②</sup>  
艳丽莲花处处有，  
哈罗难免遭冰雹。  
我的拉乌达布儿，  
莫要贪恋我这还阳母，  
比母强者山官二父子，  
为母难逃不定之死殁。  
我儿如今还不会听明白，  
为母之言切切记心间。”

拉乌达布听完母亲这番诉说，仍不甘休，依然泪流满面，恳求着母亲道：

“仁慈善良我亲娘，  
再听为儿细恳求。  
慈母若不生儿子，  
为儿哪成世轮绳？  
雪山之上小狮子，  
不恋巍巍雪山顶，  
即使不受风暴害，  
哪能长出耀眼的绿鬃？  
小狮绿鬃未长满，  
请求雪山暂留下，

待到小狮成长大，  
愿与雪山皈依佛善；  
为使雪山不融化，  
愿求云神遮烈日。  
高山悬崖小山鹰，  
若不依靠那山崖，  
即便未遭猎人害，  
羽翼也难丰与健；  
待到小鹰展翅日，  
愿与悬崖同皈依；

① 旱魃：藏族传说中主管干旱的一种神。

② 哈罗：一种花。



为使霹雳不轰崖，  
愿求法师禳灾难。  
山坡草坪之小鹿，  
若不依赖坡地草，  
即便逃避猎犬害，  
也难长出茸角来；  
望草坪不离小鹿，  
待鹿长大能自主，  
愿同草坪共向善；  
为使草坪避霜打，  
愿请南方红云来。  
高山湖中金眼鱼，  
如不依赖湖中水，  
即使躲着金钩钓，  
也难练出矫健体；  
小鱼未能畅游日，  
湖不暂莫离鱼儿；  
待到小鱼善翻腾，  
愿与湖水同皈依；  
为使湖水避旱魃，  
小鱼愿请龙王来降雨。  
柳林之中百灵鸟，  
如若不恋柳树林，  
纵然能防鸱鹰害，  
却无学唱之机缘；  
百灵小鸟善唱前，  
柳林莫抛百灵儿；  
待到百灵高唱日，  
愿随柳林朝佛殿；  
为使柳林叶不枯，  
百灵愿请夏神长相伴。  
哈罗花丛小金蜂，  
如若不恋哈罗花，

即使能逃鸟雀害，  
银翅也难长齐全；  
金蜂翅膀长出前，  
哈罗莫要将我弃；  
待到金蜂翅膀出，  
愿与哈罗把佛敬；  
为护哈罗不受冰雹害，  
摘来插到玉瓶中，  
拉乌达布是孩儿，  
若离慈母之爱怜，  
即使偷生在人世，  
也难健康长成材，  
小儿尚未成人前，  
请求慈母莫离开；  
待到儿子能自主，  
愿与慈娘同皈依；  
为使母亲避死殁，  
愿求佛祖把寿数延。  
阿纳尼姆诽谤与嫉妒，  
父祖对母打骂和虐待，  
望母亲宽容与谅解，  
这才是教法之真谛，  
求我母息怒忘以往，  
回家与儿来团圆。  
儿子我悲伤又流泪，  
苦苦哀求慈亲你，  
若母不发怜悯心，  
纵皈依佛法有何益？  
凡具仁慈悲悯人，  
不离家也能行善法，  
心狠之人再隐居，  
与兽居山有何异？”

当拉乌达布正向母亲苦苦哀求的时候，日朗山官家中的男女奴仆以及周围四乡六里众百姓，纷纷前来为拉乌达布帮腔。尤其是平日与朗萨雯蚌感情较深的男仆索朗巴结和女仆仲巴吉更是卖力。那大姑尼姆更为悔恨自己，痛心疾首地向朗萨表示今后一定痛改前非，重新做人。这时，朗萨雯蚌见到从日朗山官



父子、家人及周围的百姓、奴仆、都纷纷前来恳求她重新回府，内心受到感动。尤其是自己心爱的儿子拉乌达布，结合佛教教义，再三为自己讲明道理。就连那个平时对自己诽谤辱骂的大姑尼姆，也有所动心，表达了想要悔改的意思。她心想，众人如此诚心实意，看来与佛祖施恩分不开，如我此次趁机回去劝众人走向佛道，同时也满足日朗山官父子的愿望，这也是好事，能行善积德。于是，朗萨便当场答应大家的请求。

那日朗山官一家和百姓、仆人，见朗萨答应了请求，便高兴异常。于是，拿出了上等服装和各种珠宝饰物，献给朗萨雯蚌。

当朗萨随众人回到日朗家中时，空中突然雷鸣三响，并落下花雨，吉祥征兆四现。

朗萨回到日朗家后，整天不离佛经和佛像，口中不断地念诵经文，一心想着佛祖教旨，并经常对山官家中众奴仆讲经说法。朗萨心中想的，是如何早日使日朗山官父子及大姑尼姆改邪归正，崇信佛道。朗萨用浅显易懂的道理，向山官家中人等宣扬佛祖的主张；她谈到富贵来之不易；谈到人生生死、富贵、祸福不定之理；谈世间因果报应的道理；也谈到忏悔、孽罪、解脱之道。朗萨用佛旨教义，竭力使日朗山官头人能弃恶崇善。可是，由于山官一家，尤其是大姑尼姆孽障太大，所以始终不理解行善之理，故朗萨的说教，不见多少效果。

而日朗山官一家却日夜担心朗萨再一次离开他们，故一门心思地讨好朗萨，服侍朗萨，对她有求必应。除此之外，他们再也做不出什么了。

朗萨雯蚌见山官家中人等如此朽木难雕，教旨讲了千百遍，这伙人均不能晓以大义，动以真情，而自己又不能离开人世去出家修行，内心十分痛苦，以致日不思食，夜不能眠。

日朗山官家中大小，见朗萨如此神志恍惚，也忧心忡忡，不知如何是好。于是，众人纷纷前来相劝：

“容貌艳丽的美人，  
主妇朗萨听我言：  
我等悔恨前之过，  
痛改前非重做人，  
至今没做亏心事，

朗萨答道：

“向三宝来祈祷，  
祈求众行母施恩，  
求护法神扫障碍，  
愿婢女皈依佛法能成功。  
山官父子及爱儿，  
请听返阳朗萨言，  
一生中各种享受，  
我不为没满足而怨恨。  
也非时令不顺身欠安，  
也无其他伤心事，

未知你为何不安心？  
白日里你不思茶饭不知饥，  
到夜晚你不闭眼睛不知困。  
我等不解其中意，  
是否贵体欠安宁？”

只为你们不皈依佛法，  
又不让我离家去修行。  
广厦豪华我不爱，  
山珍海味我不食，  
家族亲友再好我不羨，  
美比仙童之儿也难吸引。  
你父子三代再不虔诚佛法，  
奴决心出家去修行。  
若不让我出家去，  
奴想回去探望我双亲。”

日朗山官父子听了朗萨一席话，心想，以往对朗萨实在虐待太甚，都因听了大姑尼姆之谎言，致使朗



萨受了百般苦，实在心中有愧。但自从朗萨返阳回家之后，我等尽量投其所好，讨其欢心，可是她还日不思食，夜不思寝，这可就太不应该了。他们想责怪朗萨，又怕她再遭不测之祸，故一直沉默不敢言；即使作为妇道人家，理应做的事，而在查钦巴父子看来，却没有尽到一个家庭主妇应尽的责任。查钦巴父子又想到：朗萨自从过门以来，一直没有回过娘家，倒不如让她趁此机会回去，见到自己的父母，会加深在人世间做人的信念，另一方面，她的父母可对她进行教育，使她今后能安心生活。

于是，查钦巴便命仆人为朗萨做好准备。朗萨雯蚌也就带上若干礼品，又有女仆仲巴吉为她背拉乌达布，一行人前往娘家降丕归村来。

当他们一行人走到年楚河旁时，发现河水上涨十分厉害，把江孜与孜钦中间的一道桥也淹没了。仆人到了渡口，请求船夫送他们过河，朗萨还亲自出面恳求船夫，说道：

“年楚河旁的船夫哟，

请快摆渡让我过河，

船夫听后，对朗萨说道：

“江面过渡千百人，

哪能专为你摆渡！

你若思亲心情急，

朗萨又对船夫恳求道：

“船夫何出刁难语，

万望摆渡让过去。

家中骡马一大群，

远道何必徒步行？

平日精料细心喂，

养马百日有何益？

种下大片青稞地，

要吃糌粑还买去，

撒下种子也枉费，

船夫听罢，又以歌回答道：

姑娘口齿多伶俐，

叫我船夫难答对。

峡谷由强盗施威，

水上是船夫世界。

姑娘如有神灵，

你便展翅飞越；

姑娘若有权势，

河上大桥修一座。

姑娘若是平庸女，

掏钱付给摆渡者；

姑娘思念母亲娘察赛珍，

还思念父亲贡桑德青。”

脱下鞋袜趟水过。

姑娘迫切见父母，

何不一跃跳过河！”

辛勤劳作有何益？

平日虔诚奉佛法，

关键时刻违佛意，

久在山巅隐修行，

苦炼心性有何益？

摇摆渡船浮江面，

还得要我趟过水，

苦求船夫行善业，

破费口舌有何益？”

如若舍不得破费，

有谁白为你干活儿！

正因想要射箭，

故此买下长弓，

利箭射不中靶，

硬弓要它何用？

为了发家致富，

筹资经商外出，

如若借债度日，

经商又有何益？



为了娇艳楚楚，  
戴上装饰宝珠，  
如不当众炫耀，  
岂不白费财富？

为了挣钱度日，  
风吹浪打摆渡，  
要是不图金钱，  
何必受此辛苦？”

朗萨雯蚌听了船夫的一串民歌，尤其是听到船夫唱出民间两句谚语：“峡谷由强盗施威，水上是船夫世界”时，觉着他说得也有些道理，便又走到船夫跟前，说道：

“艄公言之有理，  
婢女付费自应，  
妾身思念父母，  
更想超脱凡尘，  
探望双亲之后，  
急去虔诚佛尊，  
恳求高抬贵手，  
渡我过河要紧。  
婢女脑门璫玉，  
发愿奉献佛尊。  
璫玉以外装饰，  
可付摆渡费用。  
探视爹娘之后，  
急速前去侍佛，  
万望船夫大哥，  
渡我过河要紧。

婢女手上戒指，  
还愿供献佛祖。  
左手白螺钿子，  
可付摆渡工钱，  
妾身看罢父母，  
急去虔诚佛法，  
艄公高抬贵手，  
渡我过河要紧。  
璫玉串珠头饰，  
奴要奉献佛僧，  
脖上琥珀项链，  
可以送给船夫，  
妾身探望过父母，  
急去修行奉佛，  
万船望夫大哥，  
渡我过河要紧。”

朗萨雯蚌说完这一席话，便卸下身上装饰，把答应给船夫的都捧在他面前。这时，那船夫仔细端详朗萨，发觉此女容貌出众，声音悦耳，心地善良，连自己身上的装饰都毫不犹豫地卸下来送给别人。船夫见朗萨如此慷慨，觉着十分惊奇，他没有接受珠饰，而问朗萨姓甚名谁？何家主妇？朗萨答道：“妾是日朗山官家媳妇，名叫朗萨雯蚌。”船夫一听，恍然大悟。他曾听说过朗萨死去，后又为众生义利还阳人世的事迹，于是，赶忙上前跪下叩头，并请求朗萨施恩。

这时，在渡口来往的男女老小，听说面前就是闻名四乡六里的朗萨雯蚌，便围拢过来，看着她，并请求朗萨给大家唱个对大伙儿有所启示的歌曲，以领略她的圣语妙言。朗萨当即答应，并以自己作为比喻，唱了起来：

“向佛法僧三宝祈祷，  
向众慧空行母启告，  
请求诸护法神清除障碍，  
愿婢女修习之心如愿得报。  
聚集江边众男女，  
请听还阳的朗萨吟唱，

我并非炫耀自己妙音，  
乃是应众人之求邀。  
我内心厌烦俗人世，  
故以身上装饰作比喻，  
唱给众人作参考。  
我头上的顶盖，



能是金刚佛便好，  
顶盖下玛瑙后颈缕子，  
若是佛法众师该多好；  
脑门上的金边璉玉，  
是根本上师<sup>①</sup> 有多好；  
额头上那圆形璉玉，  
是佛祖至宝该多好；  
我头上二万一千细发辫，  
要是佛经之宝有多好；  
接连发辫的红绸发结，  
是佛僧三宝该多好；  
右耳上面金耳环，  
它是我崇高本尊该多好；  
左耳上的银耳环，  
它是世界的佛母有多好；  
首饰上千珠串穗，  
是神圣千佛该多好；  
颈上珊瑚琥珀链，  
是护法神该多好；  
右手上的白螺钿，  
是海螺该多好；  
左手上的水晶串珠，

是六字大明佛珠有多好；  
手上戴的戒指，  
是方便智慧双运该多好；  
挂在右腰的勺子，  
成为法铃该多好；  
挂在左腰的明镜，  
成为曼荼罗<sup>②</sup> 该多好；  
我身上细软的氍毹衣，  
它是鹅黄法衣有多好；  
那蓝色的夏衣，  
是红色的禅裙有多好；  
身背的五色肩披，  
表示抛弃一切俗事有多好；  
那身前彩色的邦典，  
象征接受善法该多好；  
我这还阳复生的朗萨，  
若能成弘扬佛法的高僧有多好；  
聚集于此众男女，  
能成听取佛法的众生该多好。  
我已厌烦世俗事，  
朗萨决心虔诚把佛尊朝。”

朗萨唱完，众男女老少听到如此悦耳婉转的歌声，又受到深刻教义熏陶，纷纷叩头致敬，各人表示努力行善，虔诚佛法。朗萨雯蚌见众人如此诚心，心里非常高兴。她达到用歌唱之法教诲众生的目的后，命仲巴吉背上拉乌达布，又命随从扛起行装，一行人便离开渡口，摆渡来到降丕归地方。

当朗萨和随从们走到半途时，她的老父贡桑德青和老母娘察赛珍已知道女儿到来，高兴异常。父亲手挽哈达，母亲手捧青稞酒，远远前来欢迎。当老两口见到久别重逢的女儿时激动地说道：

“心爱女儿朗萨呀，  
贵种性的空行母哟，  
可爱外孙拉乌达布，  
听我老俩说一言。  
雪山未被融化前，  
感谢狮子再回还，

狮子久离雪山崖，  
如今绿鬃是否齐全？  
光秃悬崖被霹雳毁，  
感谢雄鹰回悬崖；  
雄鹰离开心崖久，  
如今羽毛是否丰满？

① 根本上师：西藏佛教徒称自己曾经随之听学佛教的喇嘛为根本上师。

② 曼荼罗：佛教所用供品之一。密宗修法时，为防魔侵入，在修法处划一圆圈或建以土坛，此为曼荼罗。



草坪未被浓霜摧，  
感谢小鹿再回还；  
小鹿离开时日长，  
鹿茸长得是否全？  
小湖未被旱蒸干，  
感谢小鱼又回还；  
小鱼久别山下湖，  
游动的本领可强健？  
柳林未到枯黄日，  
感谢百灵又回返；

朗萨雯蚌听父母一番话后，马上回答道：

“生身慈母与恩父，  
听还阳朗萨说分明。  
生死本来寻常事，  
死而复苏众人惊。  
雪山狮子长满鬃，  
曾经风暴与雷轰；  
智勇双全之雄狮，  
终见底斯圣山<sup>①</sup>而高兴。  
雄鹰翅膀长硬前，  
曾受猎人枪打与箭射；  
最终展翅来高飞，  
悄到金刚岩上而高兴。  
小鹿长角之日前，  
曾受猎犬咬伤苦；  
善于角斗的小鹿，  
终于来到草坪而欢欣。

柳林百鸟离别久，  
百灵鸟歌喉可委婉？  
园中百花凋谢前，  
感谢金蜂回花园；  
金蜂花儿长离别，  
未知金蜂银翅可长全？  
老两口还未离人间，  
感谢女儿回娘家；  
爱女离别日已久，  
别后身体可康健？”

小鱼学游之日前，  
曾受鱼钩之伤害；  
善于游动的小鱼，  
为终到玛法木错<sup>②</sup>而欢欣。  
百灵鸟学飞之日前，  
鹰隼时时来袭击；  
歌喉婉转百灵鸟，  
为飞到幽静林园而高兴。  
金蜂长出银翅时，  
飞禽常常来啄侵，  
善于酿蜜金蜂子，  
最终飞到莲花丛。  
我朗萨雯蚌苦命女，  
曾遭死殁之苦难，  
终能复苏见光明，  
重见父母喜不尽。”

接着朗萨雯蚌叙述了她离家之后的情景，她说：自从出嫁到山官家中，不久生下幼子拉乌达布，日朗山官开始对我十分疼爱，夫妇恩爱和谐，怎奈大姑阿纳尼姆中伤加害，使自己遭到不幸，得病死去。后来，尸体送到东山之巅，灵魂来到中阴关。地府阎王查我的阳数未终，于是又令我回到人间……朗萨把这些年来的遭遇，概要地说了一遍，其中隐瞒了被毒打一节。

贡桑德青老夫妻听了女儿的诉说之后，悲喜交加，不由老泪纵横，他们紧紧握着女儿的双手说道：“我们过去听过‘复苏还阳，起死回生’的传说，今日居然在女儿身上应验。女儿能回到家中，我老两口无

① 底斯圣山：即冈底斯山，是西藏境内最有名的山。

② 玛法木错：在阿里土区，是西藏有名的圣湖之一。



限高兴。”说着，拿出了许多好吃的东西，热情招待女儿及其随行佣人，朗萨也拿出随身带来的物品孝敬给父母，全家过着愉快的日子。

有一天，朗萨来到织房里，见到出嫁之前还未织完的氍毹仍然摆在那里，觉着母亲年迈，不能劳作，作为女儿，要孝顺父母，为父母排忧解难。想到此，她又上了织布机，准备续织未完的氍毹。这时，恰逢父母进来，他们见状，上前劝道：“我的好女儿呀，你已不比从前在家了，你现在是山官家中的主妇，再上织机可就丢了山官家的脸。我们这里有的是织工，你就无须动手了。”朗萨听后说道：“要说丢脸，那是虚度年华，不崇善佛法的人才可称丢脸。人生在世，要么做好俗家诸事，要么出家修行崇佛。今日里，女儿既没有做好俗家事，又没有出家修行，我得把善事做到底才是哩。”说罢，便上了织机，开始织她没有织完的氍毹。

且说左邻右舍听说朗萨返家，纷纷带上好吃的东西前来探望。一进门，只见朗萨已在织机上纺织，便热情地介绍自己家中的变化。朗萨想，如此众多的朋友前来，我能趁机给她们讲讲自己的主张，宣扬佛法，使大家走上佛道，也是件好事。

于是，她便利用手中的织机作比喻，对众人讲起佛法：

“诸佛、本尊、空行母，  
求你等为无智众生施恩。  
诸位同龄女友们，  
请听复苏还阳朗萨说。  
我把织机作比喻，  
唱一段回心向善歌。  
蹲在地上织机的四条腿，  
如能变成容身庵有多好；  
垫在下面四方垫，  
如能成静虑禅定地有多好；  
复苏还阳朗萨我，  
如能成修行士该多好；  
随行女仆仲巴吉，  
若是服侍修土的教仆有多好；  
机头两旁方木桩，  
能成兴法宝幢有多好；  
固定机上的横夹，  
若是高僧教诲该多好；  
机背悬挂的厚囊，  
若能象征解脱轮回有多好；  
这织物经纬相接处，

如是空乐双运该多好；  
经纬之间穿梭线，  
若是汇集世俗菩提心<sup>①</sup>处该多好；  
固定经纬两线左右绳，  
若成十善节度该多好；  
持经纬线头之滚筒，  
若是持命手印该多好；  
质软细白经纬线，  
若能成解脱之路该多好；  
向上跳高的线排，  
若能引向仙境该多好；  
往下压弦之线排，  
象征把三恶压脚下有多好；  
经纬分开之线具，  
若是成分辨因果器有多好；  
控制经纬之挡排，  
若成为散发菩提心之源该多好；  
清除障碍之排棍，  
若能成为排除二障<sup>②</sup>器该多妙；  
卷线排之卷筒，

① 世俗菩提心：积德善心之意。

② 二障：烦恼障、智慧障。



能成积得二资粮<sup>①</sup>该多好；  
固定氍毹的夹板，  
若成为控制入风不动、八位一体该多好；  
织布机上叮当响，  
成为讲经诵法声该多好；  
织线来回摆动样，

若能成为平等相换有多好；  
八万四千根经纬线，  
若是玄密经典该多好；  
织成洁白的氍毹，  
若能是婢女的诚心该多好。”

朗萨讲完，听讲的女友们中，有的罪障小点，便接受劝话，弃恶从善；也有部分女友，不能理解朗萨所说之道，反过来劝朗萨说：“你如此美貌出众，又勤劳智慧，心灵手巧，既能织好氍毹，又能种好庄稼，膝下还有小孩，背后父母健在，身旁还有伴侣，如此才貌双全，幸福美满，还要出家学法，确实可惜至极。”

朗萨听了这一席话，觉着很不好受，她仍然耐心说服大家。她用讲解不定人世之理，循循诱导：

“同龄之女友呀，  
再听朗萨一言。  
人生得来不易，  
若不是前世积了德，  
哪能在世上立？  
活在人世之上，  
再不皈依佛法，  
来世定入三恶趣。  
人生不定如闪电，  
雷电一闪弹指间，  
如你们不愿皈依佛法，  
朗萨我决意出家去。  
人生不定如草尖露，  
片刻便被蒸发干，  
你们若不皈依佛法，  
朗萨我决意出家去。  
人生不定如彩虹，  
仿佛妖艳片刻消，  
如你等不愿皈依佛法，  
朗萨我决意出家去。  
人生不定如屠羊，  
刚见活鲜霎时毙。  
你等若不皈依佛法，  
朗萨我决意修行去。

人生不定如残阳，  
红光强烈一会落下山，  
你们若不虔诚佛法，  
朗萨我决意修行去。  
人生不定如飞鹰，  
见形即刻远飞走，  
你们若不皈依佛法，  
朗萨我决意出家去。  
人生不定如地鼠，  
眨眼工夫钻地里，  
你们若不皈依佛法，  
朗萨我决意修行去。  
人生不定好比山涧之瀑布，  
听声之时水奔驰，  
你们如若不信佛，  
朗萨愿出家奉佛去。  
人生不定如乞丐，  
早饱晚饥无定时，  
你们如若不皈依佛法，  
朗萨独自修行去。  
人生不定如市贾，  
刚放市上片刻之后找不着，  
你们如若不皈依佛法，  
朗萨自行出家去。

<sup>①</sup> 二资粮：福德资粮、智慧资粮。



人生不定如经幡，  
风吹摆动不由己，  
你们如若不皈依佛法，  
朗萨决意出家去。  
人生不定如面貌，  
年轻俊俏年老丑，

当朗萨在织房里为女友们讲解人生不定之理时，她的母亲娘察赛珍进了房来，听到女儿如此执意去出家修行，心里万分焦急，赶紧前来劝朗萨道：

“我心爱的宝贝朗萨，  
爱女请听为母一言。  
你忍心抛弃我老俩，  
出家修行能安心？  
你忍心丢下伴侣，  
出家修行能安心？  
你忍心抛弃好儿子，  
出家修行能安心？  
你忍心不顾万民众，

朗萨听母亲如此之说，马上答道：

“娘察赛珍我慈亲，  
听女儿朗萨说一声。  
那高空之中太阳光，  
照亮四面又八方，  
有朝一日太阳毁，  
女儿才会操俗家事；  
只要阳光照大地，  
朗萨出家心不变。  
您看洁白月亮升东方，  
上旬下旬有圆缺，  
一旦月亮无盈亏，  
女儿才听从俗事；  
如若月亮有圆缺，  
朗萨修行志不移。  
花园盛开白莲花，  
夏开秋凋总如此，  
如有永不凋谢莲，  
女儿可操世俗事；

你们如不信佛法，  
朗萨独自去皈依。  
求佛僧指引光明路，  
赶快反省把决心立，  
如果你们不愿皈依佛法，  
朗萨决意出家去。”

出家修行能安心？  
你丢下权势与资财，  
出家修行能安心？  
要真诚彻底成佛徒，  
须知是谈何容易！  
你年轻女郎哪能成？  
不要做那力不从心事，  
还是当主妇身体力行。”

只要莲花开又谢，  
朗萨发誓去修行。  
河水入渠循道流，  
由高向低永不变，  
若有河水倒流时，  
女儿继续操俗事；  
只要河水不倒流，  
朗萨出家不变心。  
旺盛烈焰之火苗，  
火头永远向上蹿，  
一旦旺火往下烧，  
女儿可操世俗事；  
只要火焰仍向上，  
朗萨决心出家行。  
高山之巅插经幡，  
风起幡摇摆不停，  
若是风吹幡不动，  
朗萨可奉世俗事；



如若风吹幡摇晃，  
女儿出家不变心。  
朗萨雯蚌同众生，  
活在人间总有死，  
如若长生永不逝，  
为女可听母亲言；  
若是生死不改变，

朗萨立志去修行。  
慈母啊娘察赛珍，  
您青春已逝人变老，  
如若母亲春长在，  
女儿愿操俗家事；  
若是我母不能长留世，  
朗萨也不变出家去修行。”

老母亲听朗萨姑娘之言后十分生气，她想：女儿已是日朗福户的主妇，她还身在福中不知福，众亲友细语相劝，她无动于衷，老身我要严加责备，看她如何是好。于是，娘察赛珍严厉地说道：

“我亲手抚养之女儿，  
如今长大成年后，  
胆敢顶撞我老娘，  
看来并非是孝女，  
乃是前世之业债！<sup>①</sup>  
为母不必再规劝，  
双亲无需再爱恋！  
青稞地里的青苗，  
引水灌溉又施肥，  
又盼天上降细雨，  
青苗仍然不茁长，  
待到浓霜摧残时，  
青苗后悔时已晚。  
毛细肉肥之绵羊，  
佛徒精心来喂养，  
抱在怀里去转经，  
定时剪毛又梳洗，  
如此仍然心不满；  
待到落入屠夫手，  
那时后悔就已晚。

人调养不好身患病，  
请来医生把良药拣，  
想尽办法补身体，  
尽管如此还不满；  
待到走进中阴关，  
那时后悔就已晚。  
音色动听的弦琴，  
没安上合适之琴弦，  
再拉也没悦耳音，  
等到用做长柄勺，  
那时后悔就已晚。  
朗萨你美貌出众歌喉亮，  
既不当山官家主妇，  
又听不进父母良言劝，  
待到成了不僧不俗时，  
到时后悔也就晚。  
从今以后你不要认父母，  
我老俩也自当没生你，  
父母与你一刀作两断，  
你朗萨俗去何处任蹉跎。”

娘察赛珍说完，一手拿着棍子，一手抓了一把灰土，走到朗萨面前，将灰撒在她脸上，并举起棍子，要打朗萨。这时，前来探望她的众女友上前相劝。老母气头未消，将朗萨赶出门外，独自回到屋里，关起大门，不让朗萨进屋。

当晚，朗萨只好住到女友家里。这一夜她一直难以入眠，心想，人的一生只有一死，而自己死后还能复阳，这是了不起的事，得好好珍惜这有限的一生，前去修行奉佛。她又想，当日到了中阴关时，阎王教诲

<sup>①</sup> 业债：佛教说法，业债是前世罪恶引起的果报。



她，应该回阳世来，将来一定要为宗教与众生做出贡献，为世人谋利益。她还想到，在此之前，从没做过对不起父母的事，自己从来都是想办法孝敬父母，但是，正如俗语所说：如果直说真心话，就会刺痛朋友心。今日，我因为说出了自己的心愿，就惹怒了老人，老母居然把我赶出家门。但是，我的那孽缘之子已脱离我的身边，这倒是件好事，免得受牵连，我正好自由自在地前去朝山拜佛。我何不趁此机会逃跑，如果迟了，说不定又要来许多规劝的人，那时便会带来许多麻烦，得当机立断，从此出走。

到哪里去呢？听说堆拉齐岗雪山上住有瑜伽大行者，名字叫米拉谢白多吉，但由于路途遥远，我这独身女性，难以走到那里。前次来到房中那耍猴的行者，倒是住在离此不远的色热雅隆寺，寺内住有高僧释迦降村，我只好到这个寺里去，投奔那释迦降村。于是，她趁夜深人静，人们进入梦乡之时，悄悄地出了门，向色热雅隆寺奔去。

朗萨雯蚌出门以后，走过孜钦噶西三园，来到孜钦桥时，东方正好升起一轮圆月。那明亮皎洁的月色，正照着她前进的路途。这是十分难得的吉祥之兆，她内心异常高兴，不觉吟出佳句来：

“婢女来到孜钦桥上，

请求高僧保佑我孤女，

皎洁明月升在东方山梁，

愿前程如皎月般明亮。”

唱完，她走下桥来到年楚河旁，用手指沾水向天弹三下，表示敬神献新<sup>①</sup>，然后向色热雅隆寺走去。当她来到色热雅隆寺时，初升的太阳刚从东方露头，朝阳迎接着朗萨来见高僧释迦降村，这又是最吉祥的征兆。

那高僧释迦降村有先见之明，知道仙镜佛母化身的朗萨雯蚌应自己的祈告，降临此地，弘扬佛法。这时，释迦降村便嘱咐门徒次诚仁青道：“你可到门口去，先不带朗萨进来，问问她来此将干何事，然后再作道理。”

次诚仁青来到门口，便对朗萨发问道：

“秀色艳丽女施主，

生有几多儿和女？

请听门徒次诚问来历。

请问尊贵女施主，

美女打从何方来，

有何贵干到此地？

今日又到哪里去？

老实对我说清楚，

你的伴侣何人家，

好让佛徒明底细。”

朗萨雯蚌答道：

“圣僧高足次诚仁青，

业缘之子拉乌达布，

请听婢女说详情。

婢女名叫朗萨雯蚌。

妾从年堆山沟来，

我既不怨名利享受少，

俗往何方心朦胧。

也不为珠饰缺乏而伤心。

生身父母家住降丕归，

因厌烦世界俗家事，

严父名字叫贡桑德青，

决意到此求佛法，

娘察赛珍是我的娘亲，

求请教徒明我心，

终生伴侣是查巴桑珠，

让婢女前去拜高僧。”

<sup>①</sup> 献新：藏族习俗，在饮酒前用第四指沾少许向空中弹撒敬神。



门徒次诚仁青听了朗萨雯蚌这番话，又说道：

“面容出众音动听，  
美妙的朗萨听我说一声。  
你好比雪山之狮子，  
满身长着绿色鬃，  
雄壮威武实高贵，  
恐怕你当信徒不虔诚，  
劝你还是回家门，  
你好比悬崖上雄鹰，  
羽翼矫健体粗壮，  
怕不能奉佛真虔诚，  
劝你仍然返家门。  
你似山坡草坪之斑鹿，  
斑鹿茸角真俊俏，  
我看为心不虔诚，  
劝你仍然回家门。  
你好比高山湖中鱼，

朗萨接着又答道：

“高僧门徒次诚仁青，  
我这雪山上狮子，  
随日月绿鬃长齐，  
与我决意崇佛有何干？  
高徒快别如此说，  
让奴拜见那高僧。  
我是悬崖上雄鹰，  
日久双翅毛自丰，  
与我决意崇佛何相干？  
望高徒让我见圣僧。  
我是草坪上斑鹿，  
鹿茸成熟乃天然，  
这与虔诚拜佛有何干？  
望引我前去见高僧。  
我乃湖中的金鱼儿，

金眼闪亮善游弋，  
怕虔诚奉佛难做到，  
劝你还是回家门。  
南方峡谷之孔雀，  
开屏翎艳耀人目，  
哪能成为虔诚徒，  
劝你赶紧回家门。  
你是柳林中百灵鸟，  
歌声婉转惹人爱，  
岂有心思成佛徒，  
劝你仍然返家门。  
你是花园中的花朵，  
如此美丽又多姿，  
哪能成为真佛徒，  
还是赶紧回家门。”

金眼发光畅游是天生，  
这与我决意拜佛有何干？  
望门徒让我拜高僧。  
我是峡谷之孔雀，  
本来翅屏发达翎艳丽，  
这与虔诚崇佛何相干？  
还是让我前去见高僧。  
我这柳林百灵鸟，  
时日能使歌喉妙，  
与我决意崇佛何相干？  
还是让我前去见高僧。  
我是花园丛中花，  
花开美丽多姿是自然，  
与我决意朝佛何相干？  
还是拜托让我见高僧。”

门徒次诚仁青，见阿姐朗萨容貌倾城多姿，声音如此悦耳，内心又如此真诚，身、语、意都出众，内心十分感动。于是，次诚仁青转身入内，向高僧释迦降村禀报所遇经过。

释迦降村还想考验朗萨是否真心，故没让她马上入内，他命令把楼上天门关起，在门边静静观察朗



萨的动静。朗萨见此情景，毫不犹豫地走到门前，高声向释迦降村求情，她用藏文字母顺序格式的歌词恳求道：

“预知世上情理的高僧，  
妾诚心前来朝拜您，  
我已决意抛开世俗事，  
请求拜见能答应。

高僧接着回答道：

“你即使是度母化身，  
庸俗女人难成佛，  
一时激动难保不变心，  
劝年轻美女仍然回家门。

朗萨雯蚌听高僧这么一说，又恳求道：

“既到像‘杂日’<sup>①</sup>般色热雅隆寺，  
如不能苦心修行炼性，  
何苦一路披荆斩棘登山顶。  
这与狐狸爬山钻洞何殊异？  
四肢爬越登庙宇，

来到幽静色热雅隆寺，  
信托依附拜我高师尊。  
切莫如弃茶渣般抛开我，  
要像见鱼儿上钩一样生怜悯。”

你虽想剪辮剃度当尼姑，  
双亲与日朗家会来问罪兴兵。  
到头来我成替罪羊，  
不速之客还是回家门。”

行走辛苦有如残疾人，  
忍饥挨饿也要学修行。  
高师再不怜悯我，  
只好就此丧残生。”

朗萨说完，马上拔出腰刀，准备自杀。在这千钧一发之际，次诚仁青一个箭步上前，夺过她手中小刀，同时对着天门高喊：“师傅啊，您再不让朗萨见您，她就要自尽了！”在楼上的高僧释迦降村说道：

“我怕的是山羊不入群，  
封蜡与红糖须辨清，  
朝山拜佛问明是否有诚心，  
本师并非把你赶出门。

既然你决心学佛法，  
我即为你开天门，  
朗萨雯蚌勿担忧，  
我决心为你讲佛经。”

高僧释迦降村说完，便打开天门，请她上来。朗萨到了高僧面前，便把身上所装饰卸了下来，奉献给了高僧。高僧一见朗萨，就觉得她并非普通凡女，乃是仙境佛母化身，坚信这位佛母在她的后半生中，一定为众生谋义利，定会功业辉煌。于是，高僧便开始授以朗萨“无上瑜伽佛母的声、语、意灌顶”。而后，让她静心禅定，苦修三个月。

经过三个月的苦修，朗萨已晓悟人生一切俗事，成了正果。高僧也详细对她讲解清除身上二障和烦恼的秘诀。师徒二人一起修习，协作苦练，十分合拍。

再说朗萨的父母第二天不见朗萨回家，便带上拉乌达布来到朗萨女友家中，问朗萨在何处。女友说不知朗萨跑到何处去了，二位老人便想道：说不定是朗萨经过大家劝说，醒悟过来，高高兴兴到日朗山官家中去了。

于是，朗萨父母便带着拉乌达布，离开降丕归，到日朗山官家中去。

到了日朗山官家中，二老把两天中朗萨的表现说了一遍。山官一家听了，十分惶恐，便下令庄园所属

<sup>①</sup> 杂日，洛隅地区一神山，山势甚险恶，绕山而上，比登天还难。在此形容色热雅隆寺之难登。



百姓，分头到各处去找朗萨。众人找来找去，始终没有找到。后来有人报告，曾见朗萨到色热雅隆寺去了，拜释迦降村为师学法修行。山官父子听了，十分气愤，感到色热雅隆寺拐走自家主妇，便召集全庄园百姓，集中了所有十八岁到六十岁的男女，前去攻打色热雅隆寺，要杀死释迦降村，夺回朗萨雯蚌。日朗山官父子亲自挂帅，大批人马浩浩荡荡前来。

当大兵到了山下，在山上修行的众男女，都埋怨朗萨，认为她是女魔，引来祸水，恐怕释迦降村寺主和众信徒性命难保。于是，大家便把法器及自己的衣物埋藏起来。

这时，日朗山官的人马已把寺庙团团围住，个个带着刀、剑、矛和弓箭等兵器，喊杀之声震天，还不断发射火炮，色热雅隆寺周围浓烟滚滚，乌云满天，似乎天要塌下来似的。

日朗山官人马的包围圈越来越小，在山腰的信徒们有的已被杀掉了，有的被打伤。其余的人，像豆子撒开一样，七零八落地乱跑。这时，门徒次诚仁青十分害怕，赶紧跑到释迦降村面前，劝他逃跑，不然有杀身危险。但那释迦降村年纪高迈，哪能跑得动。于是，门徒次诚仁青便把他背起，跑出庙门。但外面到处都是日朗山官的人马，没法逃出重围。终于，师徒二人被日朗山官的兵马捉住，捆作一团，被押到山官父子跟前报功。

正在此时，在山洞禅定修习的朗萨雯蚌，发现自己的师父被捆走，便卸下身上的法衣，腾云飞到山官面前，她左手抓住日朗山官的马笼头，右手拿住查巴桑珠的马缰绳，对他们父子二人说道：

“日朗山官父子俩，  
请听朗萨细告禀。  
狮子安稳居雪山，  
不准风暴来侵袭；  
山鹰殿翅飞翔时，  
不许枪打箭杀生；  
小鹿子游玩草坪上，  
猎手不得放猎犬；  
金眼小鱼湖中游，  
不许下钩来勾引；

百灵鸟柳林中高歌，  
鹰隼不许来扑擒；  
光辉太阳照四洲，  
黄幡星<sup>①</sup>莫要来噬吞；  
释迦隆村守持佛道，  
不许山官查钦来逞威淫！  
朗萨我决心从佛道，  
查巴桑珠不要又来抢亲；  
善男信女苦修行，  
众位兵丁不许残杀生灵！”

此时，日朗山官父子二人，见到过去朗萨身上一切首饰都没有了，只穿上简单的瑜伽师僧服。这时恰好手下人缚捆释迦降村到了面前，父子二人更加气愤异常，根本不顾朗萨刚才所说的一切，指着释迦降村骂道：

“妖僧释迦降村竖耳听，  
众僧徒也得细留心。  
听我山官父子来教训。  
双眉黄狗太不自量，  
劣犬胆敢与狮子同居，  
还要剪去狮身上绿鬃，

胆大包天枪杀也不解恨。  
红胸鸡如此不检点，  
竟敢与仙界松鸡共团聚，  
甚至剪去鸡身上的羽毛，  
此举确实不能容。  
尖嘴笨驴太放肆，

<sup>①</sup> 黄幡星，神话中说如鳄鱼头般的鬼星，能吞日月。



大胆与红马驹同一厩，  
还把驹子长尾来割去，  
不知羞耻到极顶。  
笨拙黄牛不量力，  
竟敢与骠壮牦牛同住一棚栏，  
还要剪去油黑的牛毛，  
令人一见气填膺。  
野猫胡窜太放肆，  
欲与雄伟小虎相混淆，  
还要偷窃虎皮纹，  
令人观之实恼恨。  
妖僧释迦降村不自量，

这时，日朗山官父子二人气势汹汹，手持弓箭和大刀，将要砍杀过来。在这危急时候，释迦隆村高僧才愿现出法力。他大喝一声，即把东面山头搬到西面，即时山摇地动；他又一挥手，将被杀死的善男信女救活；眨眼工夫，又将受伤者治好；高僧本人，当即腾空飞到云中，立在云头对山官父子二人说道：

“你二父子罪深重，  
听我高僧道一言，  
空中日月何威武？  
当年黄幡敢吞吃，  
世上山官何能耐，  
抢走朗萨你岂敢。  
敢于强抢我自有法，  
你们竖耳听明白。  
水中盛开之莲花，  
不适时摘来供佛前，  
盛开怒放何意义？  
终将埋到泥里边。  
善走疾驰麒麟马，  
不让它在场上奔，  
精料喂养有何益？  
终将倒毙马棚厩。  
笔直带羽之利箭，  
不让射中靶中心，  
白费力气拉弓弦。  
仙境美丽的神女，  
不能与诺桑王子成亲，

胆敢与山官家中主妇来同居，  
甚至取走她身上美装饰，  
如此欺人实在无可忍。  
空中满天皆星斗，  
众星光芒哪能比日月？  
要是星星不自量，  
日月光下星光何处存？  
前藏后藏头人处处是，  
哪个敢比日朗家？  
你若大胆来作对，  
捣你寺庙杀你人。”

当初用如意套索是徒劳，  
仙女老死猎人手里边。  
这仙女郎萨雯蚌，  
若不让她皈依佛法，  
难使人生善业成，  
必将衰亡在罪孽山官寨。  
正为此本师收她为高徒，  
好比善于骑射才拽开弓，  
因形貌艳丽方要戴装饰，  
财资雄厚才敢去放债，  
医术高明才能治好病，  
本师有能才敢收她入庙门。  
正因我是真正瑜伽师，  
才敢让你瞧此殊异本领，  
本来神灵秘诀应保密，  
为除佛敌解救虔诚徒，  
本僧颜然显神灵。  
为了使这芸芸众生能信奉，  
朗萨你也可施法术，  
方显我佛法之灵圣。”



朗萨遵师之命，立即以自己身上所披的白纱作为翅膀，腾空而起，飞到云端，在半空中对日朗山官父子说道：

“查巴桑珠父子俩，  
日朗山官手下众士兵，  
聚集于此诸人细细听，  
听朗萨雯蚌告真情。  
我乃雪山上的雄狮，  
你们不能当成看家犬，  
狮子不能拴在大门口，  
它终将到雪山上显绿鬃。  
我是高山上的野牛，  
不能当成家中畜，  
野牛纵带鼻圈<sup>①</sup>也枉然，  
它最终也得跑回山林中。  
我是草原上的野骡，  
你们想当家骡驮东西，  
野骡再加驮鞍也枉然，  
它终将跑回人烟稀少的草坪。  
我是山林野松鸡，  
你们想引回去当家禽，  
野松鸡无论如何不驯服，  
它最终要跑回松林中。  
我是空中五彩虹，  
你们想当成自己装饰，  
彩虹哪能抓到手，  
那是空想之幻境。  
我是空中的白云，

你把它当成衣服穿，  
白云怎能裁成衣？  
一遇雷鸣变雨淋。  
我是林中白猩猩，  
你们想抓回家当奴仆，  
猩猩哪能干人活？  
它只能在林中显机灵。  
我这复苏还阳的朗萨，  
你想抓回当伴侣，  
头上再戴神魂玉，  
终将腾空化无影。  
从‘杂日’回来的人们，  
会带来捆捆茅竹，  
犏牛牵犁往前走，  
它能把千亩地耕种。  
我像雄鹰腾空盘旋，  
又像山鹰空中飞翔，  
人能在空中腾飞者，  
以前有米拉日巴师尊，  
如今只有我朗萨雯蚌，  
今后也难有能飞之人。  
日朗山官家兵丁们，  
不要胡乱造罪孽，  
劝你们求拜我尊师，  
求释迦降村恕罪行。”

这时，以日朗山官为首的男女兵丁，以及在场的善男信女，见朗萨腾飞空中，并说了如此一些话，感到十到惊奇。他们纷纷把刀、矛、弓箭扔到地上，跪下来来朗萨请求恕罪。日朗山官等也求祷道：

“神圣高僧释迦降村，  
空行佛母朗萨雯蚌，

我日朗父子向二位请罪，  
请宽恕我等罪孽深重。

<sup>①</sup> 鼻圈：穿在牛鼻孔上用树藤绕制的小环，一般家牛均戴此鼻圈。



方知高僧原是‘肆鲁加’<sup>①</sup>化身，  
朗萨原是金刚佛母之幻影，  
我等罪人不明真假，  
误把高僧当骗子，  
故此妄动毁寺尊，  
残杀众位善男与信女，  
违抗二佛之旨意，  
犯下天大罪孽难饶容。  
今日后悔来请罪，  
望二佛大发慈悲心，

恳求宽恕无名之佣人。  
我等造罪比富人财产多，  
积德却如乞丐财物少得可怜。  
如今方悟虚度一辈子，  
请求保佑免入三恶地狱门。  
我们向您俩发誓保证，  
从今改邪从善行，  
为了明了善恶理，  
望施予善法之甘露。”

高僧释迦降村与朗萨二人，听了罪恶深重的山官父子等人的这番忏悔，感到十分高兴，觉得应引导他们走向佛道，便向他们循循诱导说：

“以往虽造下罪孽，  
如今能醒悟崇善积德，  
这好比黑暗大地得光明，  
真使人欢喜不尽。  
虽然以往行十恶犯下罪，  
诚心忏悔尚能还清那罪债，  
今后真想改恶来从善，  
请听实行善法之要门。  
求功德之源是高僧，  
人生好比伏魔树，<sup>②</sup>  
暇满<sup>③</sup>难得好比如意宝，  
不定始末如闪电，  
何时死去如风中灯，  
死因多如夜星辰。  
活命之因少如白日星，  
生死轮回好比日月运行。  
死后灵魂离身如油中剔毛，

留下尸体似土堆，  
积下财物像蜂酿蜜，  
欢聚之友如集上人。  
近亲好友似过河留下桥，  
善恶因果报应如体与声。  
十八层地狱是阎王刑场，  
六道众生是报应之果，  
今世若想成正果，  
先要一心一意去祈求，  
求那善道行者之法僧。  
须认清人生难得到，  
有今朝乃是前世积善果，  
不定死歿随时可降临。  
短暂一生应行善积德，  
要三学<sup>④</sup>静虑修炼心。  
而后严守持六度，<sup>⑤</sup>  
为众生解脱尽力行。”

日朗山官父子二人及随从兵丁，听了二高僧这一番说教以后，深受启发。日朗山官父子二人当即叩头谢罪，愿拜释迦降村、朗萨雯蚌二人为师，并将自己家中一切财产、家政交拉乌达布管理；父子二人及大姑阿纳尼姆，还有朗萨的父母表示都要到色热雅隆寺去拜释迦降村、朗萨雯蚌为师，一心皈依佛法。

① 肆鲁加：菩萨名，也称胜乐佛。

② 伏魔树：是一种灌木，花开在叶边，以其难开而易谢，比喻稀有和迅速消失。

③ 暇满：佛教名词，人生的意思。

④ 三学：佛学名词，即戒学、定学、慧学。

⑤ 六度：布施度、持戒度、忍辱度、精进度、禅定度、智慧度。



拉乌达布正式掌管日朗家的财产和庄园,他表示对家中长辈出家修习的一切供品,按时奉送,让他们一心一意修炼成正果。结尾唱:

1 = C

【吉祥颂】 ♩ = 60

廿 2 - 3 5 6 5 - 2 <sup>v</sup> 6 5 5 6 3 3 2 2 2 3 <sup>v</sup>  
 迎 请 唯 愿 殊 胜 菩 萨 宝, 未 生 的  
  
 5 5 5 5 <sup>̇</sup> i - 6 6 6 - <sup>̇</sup> 3 - <sup>v</sup> 5 <sup>̇</sup> i 6 5 6 6 5 3 3 3 <sup>v</sup>  
 父 母 咸 出 生 愿, 诸 已 生 者 发 展 皆  
  
 6. 6 <sup>̇</sup> 5 <sup>̇</sup> i 6 6 - <sup>̇</sup> 3 <sup>v</sup> 6 5 - <sup>̇</sup> 3 - 2 <sup>v</sup>  
 吉 样, 噯 嘛 呢 叭 咪 吽,  
  
<sup>̇</sup> 5 6 i. i 6 6 - 6 5 3 5 <sup>v</sup> 6 - 3 3 3 - <sup>v</sup> 6 -  
 愿 东 方 金 刚 手 菩 萨 吉 祥, 愿  
  
6 5 3 5 <sup>̇</sup> i 6 - 5 3 3 <sup>v</sup> 6 <sup>̇</sup> 5 6 3. 2 - <sup>̇</sup> 3 <sup>v</sup>  
 佛 教 施 主 富 贵 吉 祥, 愿 佛  
  
5 5 5 5 <sup>̇</sup> i - 6 - <sup>̇</sup> 3 <sup>v</sup> 5 <sup>̇</sup> 6 - 3 3 3 - ||  
 教 久 住 吉 祥。

(赵朴初唱腔译词 楚 多译配)

据 1995 年白曲于山南乃东县的采风录音记谱。

## 智 美 更 登\*

1 = <sup>b</sup>B

♩ = 60

顿 格 珠 演唱  
来 记 谱

廿 2 - i 2 3 2 3 3 i 2 i <sup>̇</sup> i - - i 3 2 2 2  
 噯 嘛 呢 叭 咪 吽

\* 智美更登这一藏戏故事,原出自《佛说太子须大拏经》中的释迦牟尼本生传。后经文人改成文学剧本广为流传。译本是根据青海人民出版社出版的藏文本《智美更登》释译的。译者:宋晓稽、彭措顿丹。



$\dot{3}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\overset{v}{6}$   $\dot{1}$  -  $\underline{\underline{\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{3}}}$   $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \dot{2}}$   $\dot{2}$  -  $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \dot{1}}$

唵 嘛 呢 叭 咪 吽 室

$\dot{2}$  -  $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \dot{1}}$   $\dot{2}$  -  $\underline{\dot{1} \underline{\dot{2} \dot{3}}}$   $\dot{3}$   $\underline{\dot{1} \underline{\dot{2} \dot{1} \dot{6}}}$   $\underline{6}$  -  $\overset{v}{1}$  |

叭 咪 吽 室

【皈依】较自由地

卅  $\underline{5}$  -  $\underline{5}$   $\overset{218}{\dot{1}}$  -  $\overset{218}{5}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\overset{v}{5}$  -  $\overset{218}{6}$  -  $\overset{218}{3}$  -  $\overset{v}{}$

诸 佛 妙 法 众 中 尊

$\underline{2}$   $\underline{4}$   $\underline{2}$   $\underline{4}$   $\underline{4}$  - -  $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1}.}$   $\dot{1}$   $\overset{218}{\dot{1}}$   $\underline{5}$   $\underline{6.}$   $\overset{v}{6}$   $\underline{5}$   $\underline{4}$   $\underline{5.}$   $\underline{5}$  -  $\underline{5}$  -  $\overset{v}{}$

直 到 菩 提 我 皈 依。 我 行 施

$\underline{6}$   $\underline{\dot{1}.}$   $\overset{218}{5}$   $\underline{6.}$   $\overset{v}{6}$   $\underline{5}$   $\underline{5.}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \underline{5} \underline{3}}$   $\overset{v}{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3.}$   $\overset{v}{3}$   $\underline{5.}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1} \dot{1}}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \underline{5}}$

等 诸 善 根， 为 利 有 情 愿

$\underline{5}$   $\underline{5.}$   $\underline{3}$   $\underline{5.}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{5}$   $\underline{5.}$   $\overset{v}{5}$  |  $\frac{5}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \underline{5}}$   $\underline{3}$   $\underline{3.}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$   $\underline{3}$  |

成 佛。 我 今 皈 依 胜 三 宝

$\frac{4}{4}$   $\underline{\dot{1} \underline{6.}}$   $\underline{5}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$  |  $\frac{6}{4}$   $\underline{6}$   $\underline{2.}$   $\underline{2}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\overset{v}{6}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{5}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{\dot{1} \dot{1}}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \underline{6}}$   $\overset{v}{6}$  |

一 切 罪 恶 皆 忏 悔。 随 喜 有 情 诸 善 事 至 心 受 持 佛 菩 提。

$\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{5.}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\overset{v}{6}$  |  $\underline{\dot{1} \dot{1}.}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\underline{6}$   $\overset{v}{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{2} \dot{2.}}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$  |

正 觉 妙 法 圣 僧 伽 乃 至 菩 提 我 皈 依。 成 就 自 利

$\frac{3}{4}$   $\overset{\text{原速}}{\underline{5}$   $\underline{6.}}$   $\overset{v}{6}$   $\overset{v}{6}$  |  $\frac{4}{4}$   $\underline{\dot{1} \dot{1}.}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{5}$   $\underline{6.}$   $\overset{v}{6}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\dot{2} \dot{2.}}$   $\underline{6}$   $\underline{6.}$   $\underline{\dot{1} \dot{1}}$   $\underline{\dot{1} \underline{6} \underline{6}}$   $\overset{v}{6}$  |

他 利 故，发 起 求 证 菩 提 心。 既 发 最 胜 菩 提 心。



原 3 6 6 5 6 6. 6 6. 6<sup>v</sup> | 廿 渐慢 6 i 6 6 - 4 5 4 2 i 2<sup>v</sup> -  
接 迎 有 情 如 大 宾。 乐 行 最 胜 菩

5 5 6. i 2 i 6 5 6 6<sup>v</sup> 5 5 5. 6 i 5 6 6 i 6 5 3 -  
萨 行, 为 利 有 情 愿 成 佛,

3 3. 3 5 - i 2 i 6 5 6<sup>v</sup> 3 - 3 3 5 3 5 -  
愿 诸 有 情 诸 有 情

转快 6 5 5 5 5 6. 7 2 2 2 7 6 6 6 6 6. 6 6 6 6. 6 6. 6 2. 6 6. 6 6 5  
具足 安乐 及 安乐 因! 愿祝有情永离苦恼及苦恼因

5 5. 5 i i 6 6 6. 6 6 6 6 6 6 i i 6 6 6. 6 6 6 6 6. 6 5. 6 6. 6 6 6  
愿 祝 有 情 永 不 离 失 无 苦 之 乐 愿 祝

6 6. 6 6 6 6 6. 6 2 6 2 2. 6 6 5 6 6. 6 6 6 6 6  
有 情 远 离 爱 恶 亲 疏 住 平 等 舍! 愿 诸 有 情

6 5. 6 6 5 2 2. 6 6. 6 6 5 5 5. 5 6 6. 6 6 6 5 0 ||  
远 离 爱 恶 亲 疏 住 平 等 舍!

(白)唵、嘛、呢、叭、咪、吽,

皈依殊胜的观音菩萨!

无数大劫之初,有一个叫“碧达”的大国,这个国家非常富强,有“称心随意宝”等无数宝物。其中最为珍贵的宝贝叫“诸事如意宝”。凡是你想要得到的一切愿望,它都能使你满足,因此被视为国宝。这个国家的最高统治者叫“扎巴白”。他控制着周围六十个小国,拥有三千个大臣。虽然宫内已有五百个种姓高贵的妃子,五百个资财雄厚的妃子,五百个美貌出众的妃子,但这一千五百个妃子,谁也没生下一个孩子。为此,国王忧心如焚,非常着急,就请来了占卜师。占卜师经过认真占卦,细心卜算后,就把得出的结果向



国王禀报道：“只要上供三宝，祭祀八部鬼众，施舍赤贫，最终定能得到一位菩提<sup>①</sup>勇识化身的王子。”

国王听后非常高兴，就按照占卜师的旨意皈依佛法，虔敬上供本尊三宝，设坛祭祀八部鬼众，又悲悯众生大量施舍赤贫。这样过了一段时间后，在他的一千五百个王妃中有一个平时和国王比较亲近的，舍弃了女性八缺陷，具有胜妙功德、温和善良的根颠桑姆，在一天晚上，做了一个祥瑞的梦。第二天，她非常高兴地来到王宫，向国王说道：

“扎巴白王听我言，  
昨晚我做了一个梦，  
梦见我全身血管——  
集结起来的大中脉，<sup>②</sup>  
变成了金刚杵型，  
直从脑门顶上升。  
金刚杵端插青天，  
光芒四射金灿灿。  
此时空中环虹现，  
五彩缤纷色斑斓。

四面八方法螺鸣，  
喜气热闹非一般。  
如此美好之梦境，  
乃是怀胎吉祥兆。  
待等黄道吉日到，  
定能分娩小宝宝。  
您看此事妙不妙，  
想来是梦亦堪真。  
请您快快下命令，  
设坛敬供把法事行。”

国王听后高兴地对王后答道：

“根颠桑姆我的爱妻啊！  
咱朝夕相处亲密无间，  
果然结出美好之福果。  
在您如藻井<sup>③</sup>的腹中，  
逐渐形成大乐轮圆<sup>④</sup>之婴雏，  
会降下金刚杵<sup>⑤</sup>光芒四射，  
此乃未来主宰大地之君主，<sup>⑥</sup>  
为赐福给我们而先示吉兆。  
那空中的彩虹光环，  
乃是佛主化身的尊者降临之兆。  
四面八方法螺齐鸣，

乃是威慑遍及十方之兆。  
这下你使我称心如意了，  
赐我继位之子要感谢加持的三宝。  
我听从你的指点，  
请来五百位贤良的高僧老道，  
让他们念诵佛典《大集经》，  
虔敬礼供各方诸尊者老少。  
请来五百个伏魔咒师，  
他们手持金刚槌<sup>⑦</sup>高诵咒语，  
把一切魔障邪气统统清扫，  
祭神纳福禳解不祥之兆。”

九个月后，根颠桑姆生下了王子。这位王子一落地，就凄然泪下，口诵六字大明说：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽，愿一切众生能像慈母疼爱儿子一般发慈悲之心。”

国王及众大臣不但惊奇，而且非常敬重这位殊胜的王子，给他起名为智美更登，并把他安置在嘎唯

① 菩提：意为觉悟。

② 大中脉：是按佛教心、口、意和八识，与中医学中的脉经混合而成的说法。非医学规则。

③ 藻井：俗称天花板，板上的花纹似藻。

④ 大乐轮圆：即手指在虚空中划一圆相代为设坛。亦指转经盘。

⑤ 金刚杵：即法器。此指尚未诞生的王子，将来会像金刚杵一样光芒四射。

⑥ 君主：此指未诞生的王子。

⑦ 金刚槌：指咒师使用的法器。



桑岭宫(意译为胜喜如意宫),由宫内的侍臣们精心护理。王子到了五岁的时候,就开始学习术算,不久便学会了。他不仅领悟了佛教的经典,而且精通了“五明”<sup>①</sup>之前。有一天,他对父王说道:

“面对生死无边海,  
从此轮回不间断。  
我自降生到人间,  
陷进深渊苦不堪。  
眼前财宝多诱人,  
以致心散志不坚。  
呜呼!  
苦哉,苦哉,三界苦,  
不知如何得解脱?  
贪欲好比熊熊火,  
我则犹如蛾投坑。  
一旦投进这火坑,  
自取灭亡难救拯。  
世间俗事无终时,  
结发婚配望忠贞,  
惜只一时梦幻影,  
自寻烦恼乱离分。  
故乡异土不足恋,

父王听后,就对王子答道:

“我心爱的儿啊,  
——智美更登!  
想当初,  
曾为求子愁煞人,

好比游牧栖草原。  
众生统属一父母,  
哪有你我他之别!  
贪吝惜财皆徒劳,  
生不带来死不迁。  
就如蜜蜂苦劳作,  
酿下蜂蜜他人甜。  
何苦自把罪孽担?  
睁眼跳往三途渊。  
善说谛言不净信,  
失宜之人太可怜。  
可怜哪!智美更登,  
如今已被红尘惑。  
为除积郁求父王,  
您的财物多积赚,  
能否允许我施舍?  
因我对它无留恋。”

到如今,  
称心遂意得到您,  
一切都是为王儿,  
你要施舍我答应。”

从此,王子就把父王多年积累的财宝施舍给贫民,解除了众生的疾苦。年复一年,王子不断地施苦济贫,这就使有些宫廷大臣不安了。于是,有一个叫达热孜的侍臣,跪到国王跟前报告道:

“启禀国王陛下,  
您多年苦心经营,  
赚积起来的无数财宝,  
却被王子施舍干净。  
如果把国财全都用空,

你国王的政权还能稳定?  
最终亡了国再后悔也无用。  
依小人之见快让他来成亲,  
有点约束他会慢慢学谨慎。”

侍臣的提议得到国王同意后,大臣们经过商议,分头行事。他们了解到邻国白玛坚的国王达娃桑波有一位公主叫门达桑姆,于是决定把她迎来成亲。不久,邻国国王达娃桑波的那位虔诚佛法、气量宽宏、

<sup>①</sup> 五明:即因明、声明、内明、医方明、七巧明这五门学问。



施舍慷慨、有似仙女一般美貌艳丽的公主——门达桑姆，戴着满身珠宝装饰，被迎到了碧达国，国王为王子举行了盛大的结婚典礼。婚后，那位门达桑姆公主，对王子好比虔敬殊胜的高僧一样敬重。

有一天，她亲切温柔地对王子说道：

“洁净无垢似诸佛，  
尽善尽美功德深。<sup>①</sup>

诸事成就皆如意，  
结缘成亲心至诚。”

王子听了公主这席话，就边仔细端详着公主边说：

“貌如天仙的公主啊！  
婀娜多姿能歌又善舞；  
你美丽善良多可爱啊，

与我成亲我亦心满足。  
有缘结成终身之伴侣，  
患难与共同享德和福。”

此后，他们夫妻相亲相爱，共同生活在胜喜如意宫，每日虔敬佛法，行善积德。几年后，生下了三个儿女。长子名叫列丹，次子名叫列白，小女名叫列孜玛。每当生下一个小孩时，都照例举行盛大的“汤饼宴”。

有一日，王子在侍臣们陪同下，来到花园观赏花果。当他走到花园门前，只见很多民众聚集在那里，眼睁睁地看着王子，就像羊群被牵到宰场，瞪目直视着屠夫一样。王子不由得掉下了眼泪，伤感地说道：“祈求本尊观世音悲悯！”说着，他就长吁短叹地回到了宫内。到了宫殿，他就一直念诵六字大明：唵、嘛、呢、叭、咪、吽，饭也不吃，静坐在殿上。国王得知后，马上来到王子处，对他说道：

“我心爱的儿啊，智美更登！  
在这豪华的胜喜如意宫，

不尽情欢快地享受富贵，  
为何却如此忧伤悲痛呢？”

王子答道：

“尊敬的父王听我言，  
目睹世间之惨景，  
深感悲痛心不忍。

五官不全系报应，  
生老病死苦不止，  
我愿尽力来救拯。”

父王马上说道：

“世间民众之苦楚，  
乃是前生之报应。  
为此忧愁有何利？

还是自我多享用。  
替老人过分伤忧，  
多余之举不该问！”

王子听了又对国王说：

“眼见宫外众百姓，  
赤贫穷困不忍睹。

如能施舍来救度，  
方能解忧转快活。”

父王马上答道：

“一切指望在于你，  
你是我的心肝儿。  
有求必应依顺你，

你要施舍就去干！  
愿能早日除忧愁，  
转忧为喜开心颜。”

说完，国王就把国库的钥匙交给了他，并说道：“这国库内有大量的各种宝贝，随你布施吧！”

王子得到了国王的许可，就去打开国库，把所有的财宝都集中起来，然后通知四面八方的贫民，为他

<sup>①</sup> “洁净无垢”和“尽善尽美”这两句，是王子名字的意译。“智美”即“洁净无垢”意，“更登”即“尽善尽美”意。



们洒下施苦济贫的甘露。他要求每个乞丐念诵六字大明“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”后，才予以施舍。为解除他们的贫困，他不计其数地施舍，直到他们满意为止。就在这时，边境有一名叫奇玛兴仲的小国，该国的国王名叫墨赤赞普，他得知智美更登善于慷慨施舍，便起了贪心。他召集手下的侍臣，对他们说道：

“我听说在碧达大国里，  
有个叫智美更登的王子。  
他施舍慷慨气量大，  
能满足各方的乞讨者。

如有谁敢去讨来他们的  
——‘诸事如意宝’，  
我就赏他半个国土权。”

他的侍臣们一听这话，都在想：噢！这事太危险了。说不定取不回宝贝，倒反而丢了脑袋，这实在有点犯不着。因此谁也不敢响应承诺。过了一会儿，突然走出一个婆罗门，此人年岁很高，嘴里连珍珠一点大的牙齿也没有。他上前说道：“国王陛下，我去。你给我准备一点行装口粮吧！”就这样他带了衣食上路了。

这个婆罗门经过长途跋涉，来到了碧达国。他一到王宫门前，就右手托着自己的下巴，泪汪汪地坐着，显出一种非常凄凉的神态。没多久，来了一位侍臣，看到门前有位老人，就向他问道：“老大爷，您从哪里来？在这里坐着干什么？”老人答道：“我从边境奇玛兴仲小国来，乞求王子智美更登施舍一点食物。”那个侍臣听了以后马上回宫，向王子禀报了实情。王子听后便亲自到门口看望这位婆罗门，并向他说道：

“你年迈体弱从远处来，  
爬山涉水一路很辛苦。

你需求何物请快快讲，  
我一定满足你的求助。”

这个婆罗门听到王子这么一讲，就马上起来，两眼汪汪，高举起似干柴一般的双手，合掌向王子说道：

“世间众生的救主啊！  
我来自边缘小国奇玛兴仲，  
我们国王墨赤赞普陛下，  
他身患重病死去已三年，  
以致俗民百姓陷于贫困中。  
老汉我名叫婆罗门洛追，  
妻儿老小的生活全靠我一人，

没吃没穿饥寒交迫实难忍。  
白天小孩像饿鬼一样要吃喝，  
晚上只能赤身露宿房外星空。  
听说您是喜好施舍的救世主，  
不分亲疏一视同仁的大恩人。  
祈求您怜悯我这极度贫困者，  
请施舍给我衣食财宝诸品种。”

王子不说话，就把婆罗门带到了国库前，将“诸事如意宝”之外的大量的财物都施给他，可是这位婆罗门并不满意。他对王子说道：

“爬山涉水到这里，  
所求财宝并不高，

王子听后，马上答道：

“‘诸事如意’之宝贝，  
不属施舍之物品。  
它属国宝父不允，  
我也无权来动用。

婆罗门听后非常生气地说道：

“施舍慷慨多闻名，  
久仰英名来此地，

求您满足我心愿，  
赐予‘诸事如意宝’。”

施舍他人之财宝，  
必然招来人议论。  
还是拿去这施品，  
请您体谅我的心。”

不料‘慷慨’竟是虚，  
太可卑！



不施‘诸事如意宝’，  
所谓施舍把人欺，  
自食其言悖誓愿，

说着，他把所有的施品全部扔下，生气地扭头就走。

王子见此状，马上追着抓住婆罗门，对他解释说：

“朋友且慢请勿生气，  
请以仁慈体谅我的心。  
那‘诸事如意’之宝贝，  
本是海底琼宫白龙王，  
敬献给无量光佛作供奉，  
无量光佛将它赐予父王，  
而父王并没有赐我作施品。  
要知国政兴盛威德高，  
是靠‘诸事如意宝’；  
招来达贤等贤臣三千人，  
是靠‘诸事如意宝’；

太可卑！

我失望只有把家回。

不要你施舍一点宝贝。”

经济繁荣全民都幸福，  
是靠‘诸事如意宝’；  
征服外患免遭敌侵害，  
也靠‘诸事如意宝’。  
此乃人世三界难寻之宝贝，  
也是三千世界殊胜之宝贝，  
如今为了满足你欲望，  
为了善法施行显佛谛，  
我不顾生死之安危，  
把它施给你婆罗门洛追。”

说完，王子就把婆罗门带回宫中，然后从国库取出“诸事如意宝”，把它安放在一个嵌有红宝石的盒内，驮在一头象的背上，将牵象绳交给了婆罗门，并说道：

“我把宝贝装进那红宝石盒内，  
并已驮在象背上，  
你快快赶着象上路！  
要不父王知道了此事，  
甭说拿这宝贝解你穷苦，

就连生命也难保安全，  
所以千万勿耽误。  
祈求本尊成就此大业，  
祝你安抵家国顺利一路。”

婆罗门达到了目的，就对王子答谢道：

“三界众生之救护，  
三时<sup>①</sup> 善逝佛化身，  
指明善法谛道者，  
解脱三域<sup>②</sup> 之怙主，

您是引渡轮回彼岸的大船，  
解救六道众生的勇识之主，  
借此向您——  
英明的王子叩拜表礼数！”

说着，他就向王子行礼告别，牵着大象走了。婆罗门走后，王子继续为他祈祷：

“祈求十方诸佛来保佑！  
为了免除众生受折磨，  
布施激发菩提心慈和。

但愿一路平安无阻挡，  
顺利到达边缘沙洲国。”

祈祷完毕，他就回到了宫。

① 三时：即早晨、中午、黄昏。

② 三域：即、地、地下。



一个月后，大家方知国宝已被王子施舍出去了。于是，举国上下痛惜万分。宫内的侍臣们都在纷纷议论，不知该怎么办才好？！就在这时，奸臣达热孜跑到国王跟前说道：

“禀报尊敬的国王，  
您的国宝不见啦。  
已被王子舍给人，

国王听后说道：

“殊胜‘诸事如意宝’，  
乃是佛祖赐予我，  
他会任意施予人？

那个达热孜又说道：

“那殊胜‘诸事如意宝’，  
我亲眼看他施敌人，  
就是边缘国家的婆罗门。

说完，他就生气地走了。

达热孜走后，国王久久不安，好像喝了毒酒中了毒似的，全身麻木，脸色极为难看。到了第二天一早，国王再也忍不住，就赶紧跑到了王子的卧室，此时，王子正在向佛磕头祈祷。国王等他祈祷完后，就问道：

“我的儿啊，智美更登！  
有一要事来相问，  
你要如实作禀陈。  
佛主赐我那奇宝，

不信您可去检查。  
殊胜国宝被滥施，  
胆大包天应惩罚。”  
  
此话该信不该信，  
待我仔细去查明，  
再作果断来决定。”  
  
信不信此事则由您，  
再不制止恶果则无穷。”

这时智美更登不敢作声，只是向父王一个劲儿地磕头行礼。父王接着又说道：

“在这整个大地上，  
从属于我的属国内，  
数千个贤臣不为怪，  
无数财宝又有啥稀奇！  
称心遂意等珍宝，

光芒普照亿万城，  
此乃王室传家宝，  
是否你已施敌人？  
快快与我说分明。”  
  
应有尽有都不在我眼里，  
唯独‘诸事如意宝’，  
举世无双它独一。  
难道你会不明理，  
真的送到敌人手里？”

国王步步紧逼追问，王子内心感到很惊慌，宝贝既不在手，那就只好如实说了。于是他就对父王说道：

“现在我如实禀报国王，  
曾从边缘来了一个婆罗门，  
饥寒交迫实在不忍目睹。

他长途跋涉到此求解救，  
我就把国宝施给了可怜人，  
祈求国王多多来宽恕。”

国王听了顿时昏倒在地，王后和众妃们闻讯赶来，个个哀叹哭泣不止。过了不久，国王便慢慢苏醒了。他苏醒后，对王子说道：

“北暹罗洲的妙高国王，  
国政、威力再强大，  
也没如此殊胜宝；

南瞻部洲的大明国王，  
国盛资财再雄厚，  
也没如此殊胜宝；



中部虽是珊瑚、帝青宝产地，  
国王印扎博底再富强，  
也没如此殊胜宝，  
我这‘诸事如意宝’啊，

王子听了这话，就回答说：

“施苦济贫行善业，  
是我一身之大愿。  
满足众生所要求，

父王又说：

“昔日国政兴盛时，  
全靠这殊胜之宝贝，  
如今失去此珍宝，  
定将导致国衰微。

王子紧接着又说：

“父王息怒且听我一言，  
我不是曾向您发过誓愿：  
为救渡众生的一切苦，  
不惜生命及其亲属眷。

父王听后答道：

“我虽赞同你意愿，  
诸如称心遂意宝，  
金银铜器谷物类，  
象马牛群等财物，

王子又接着说：

“敬爱的父王听我言，  
蜜蜂辛勤酿下蜜，  
自己不用让人甜。  
即使拥有世界巨宝之大王，  
当他经过中阴关<sup>①</sup>之时，

国王厉声责备王子说：

“前世冤敌伪装成我儿，  
窃取国宝施舍于他人，  
犹如太阳落山大地一片黑，

外能御敌内能赐福运。  
如此无与伦比之珍宝，  
你竟擅自拿去施敌人，  
从此国政全被你葬送！”

不惜妻子和儿女，  
甚至自己的生命，  
望父也能离贪欲。”

你这冤家小辈啊！  
不与父母来商议，  
擅自将它施给敌，  
你说该当判何罪？”

就连‘诸事如意’等宝贝，  
均应作为施品解苦难，  
这些难道父王都忘完？”

均可施舍救人难。  
但未同意舍生命，  
以及‘诸事如意宝’，  
还有所谓亲属眷。”

亦是两手空空无物件。  
所以生前恋财有何用？  
还望父王不必过于念财产。  
你再为殊胜宝贝怜惜暴怒，  
终归已被王儿施舍完。”

从此国政也将一蹶而不振。  
呜呼！哀哉！”

<sup>①</sup> 中阴关：即阴阳世界的分界处。传说人死后都要经过此关。



这时王子理直气壮说：

“无我方能起悲心，  
执我守财可怜人。”

父王怒不可遏地骂道：

“伪身<sup>①</sup> 小辈啊，太可恶！  
我精心抚育和疼爱，  
竟会不识事理闯大祸，

自觉利他发慧光，  
共同照亮佛法程。”

葬送我国政权福运，  
把这窃取国宝的大敌，  
快替我带下去严加惩办！”

这时，马上进来了几个彪形大汉，他们遵从国王的吩咐，把王子带下去，然后脱光衣服，反绑双手，脖子上拴着绳子，被拉到宫外去示众了。王媳门达桑姆以及她的三个儿女闻讯赶来，一边痛哭流涕，一边追赶着王子。特别是门达桑姆，满面泪水，心如刀绞，悲痛地抓着自己的头发，大声哀呼道：

“啊妈妈！  
多么悲痛难忍噢！  
眼看丈夫活受地狱罪，  
祈求苍天诸神来解救吧！  
本尊怙主您在哪里呀，  
为何不来公正做主呢？  
‘义成’<sup>②</sup> 王子智美更登，  
一心虔信佛法行善业，  
愚昧王臣视他为敌，  
做出如此违逆善道之事件。  
父王惜财不顾亲骨肉，  
竟这般将善心者屈冤。

难道不怜自己亲生儿？  
即使今日他落敌人手，  
想必不会受到这样的伤害。  
诸神众鬼王宫人主啊！  
一切具有威慑力量者，  
祈求怜悯不幸的母子，  
共同救助我们排除这恶难。  
我们终身不忘深感激，  
定将以恩报德来酬谢。  
啊妈妈！  
王子受罪我怎么能忍心？  
为何我不死在他前面？”

她说着哭着，哀声不止，跟在王子后面一起被游街示众。游行队伍里的那些刽子手，个个手持白藤箭，大牛角弓，高举着明晃晃的屠刀，鸣锣吹号。那种威严的场面，恐怖的气氛，看了实在令人毛发悚然。他们把王子智美更登挟在中间，前拉后推，左拳右踢，每天白日在街上游行示众，晚上就关进一个地洞黑牢。门达桑姆目睹此状，实在悲痛至极。她捧着散乱的头发，像疯人一般捶胸呼喊，痛不欲生。这种凄凉景象，简直不忍一看。门达桑姆满面泪水，带着凄厉的哭声说道：

“慈善的智美更登啊！  
怜悯众生之疾苦，  
一心施舍除贫困。

善心未能得善报，  
后遭这般大恶难，  
真是福薄命太浅！”

这时，国王又召集诸大臣，对他们说道：

“不法王子擅拿国宝施敌人，  
谁都难料竟会发生这事件。

如今应当如何来处置，  
请你们商议提出意见。”

大臣们听后，个个提出了自己的主意。有的说：王子犯法，同样要治罪，应当剥他的皮；有的说：要砍

① 伪身：指前世的冤敌，伪装投胎为王子。

② 义成：是对王子的尊称。



断手和脚；有的说：要掏出心肝；有的说：要串戈<sup>①</sup>；有的说：要拉丝孔<sup>②</sup>；有的说：要抽干全身的血；有的说：要剥成肉酱；有的说：要把头割下来挂在宫门示众；还有的说：要把王子夫妻儿女统统活埋掉……大家众说纷纭，基本上一致赞成处死。但是父王听后，有些不忍，他对大家说道：

“我儿虔诚佛行善业，  
他是菩提勇识之化身，

处死未免太过分了吧！  
你们再度细细来思忖。”

这时，有一位虔信佛法的大臣，名叫达瓦桑布站出来说道：

“诸位大臣听我言，  
国王唯有这王子，  
把他处死谁继位？  
导致国王伤心死，  
群龙无首起祸祟。  
胡言乱语不堪听，  
真想遁世离此地。  
希望国王能善断，  
不要听从此见识。  
殊胜菩萨的化身，  
乃属稀有之国粹，  
哪有随便就处死之理？  
可怜智美更登他，

游街示众怨气积。  
门达桑姆母子们，  
每天痛哭把王子陪。  
俗民百姓皆伤心，  
多少人要求替他来赎罪。  
悲痛惨景谁忍看，  
祈求国王多思想，  
死罪就让我担当。  
还要补充说一句：  
蒙藏两法难并行，  
一马两鞍怎配上。  
失宝罚罪太严厉，  
无需加重该释放！”

国王听了大臣的这席话，就命令他把王子带进来。达瓦桑布赶紧跑到宫外，把绑大王子身上的绳子全部解开，然后给他穿上衣服，佩上装饰，请他进宫。就在王子随侍臣准备进宫的当儿，门达桑姆意识到：王子这次进宫一定会被处死。因此，她就更加悲痛，嚎啕大哭，死抓住王子不放。在场的达瓦桑布等都无可奈何。尤其是达瓦桑布见此情景，内心有种说不出的感觉，不由自主地掉下了眼泪，和她们一起痛哭了一场。稍后，侍臣回到宫中向国王禀报道：

“我为王子去松绑，  
请他回到王宫时，  
可怜王媳和儿女，  
生怕此去会处死，

嚎啕大哭死不放。  
见此悲伤之情景，  
如有刀子扎心上。  
请求国王多宽谅。”

国王听完就说：“那么干脆把王子夫妇及儿女，全部带到这里来。”这样，达瓦桑布再次出宫到牢房前，把智美更登王子夫妇及儿女一起请到宫中。他们来到宫内，就向国王磕头敬拜，跪在他的面前。国王就开口说道：

“伪投我儿的冤敌啊，  
你把国宝施敌人，

损我利敌亲痛仇者快，  
招来不可饶恕之祸灾。

① 串戈：即贯串人体肛门至顶门的利戈，属古代酷刑之一。

② 拉丝孔：即把人放在金属制成的丝口上拉刺括割，是严惩罪犯的酷刑之一。



为此罚你去‘哈相’恶魔山，  
十二年内不准回宫来。

王子马上回敬说：

“不按佛法治国政，  
乃是国王之过错。  
把我交给卑劣者，  
父王如此对待我，  
全身关节被敲松，  
铁钉直往肉体戳；  
如捆野马紧绑我，  
视同仇敌来折磨；  
每天押我去示众，  
赤身在地被拉拖；

现在你就离开此地吧！”

犹如转经去游街，  
好似赃物洞里塞。  
严刑拷打不间断，  
就像重要大罪犯。  
今朝我受这番苦，  
但愿众生能幸免。  
虚幻之物不足恋，  
遵从父命我告别。  
敬祝父母康福寿，  
俗民百姓佳运转。”

说完，王子夫妻儿女就一起回到宫中。他们把剩余的财物全集中起来，再次施舍了出去。随后，他们就准备离宫，前往哈相恶魔山。

王子流放的消息传了出去。这时，周围从属六十个小国，每国都给王子送来一枚金币；三千个大臣，每人都送给王子一枚银币；九万个俗民给王子送来了马和象等各种物品。王子把这些送来的财物，又全部施舍了出去。一切准备完毕，王子将要启程了，这时王子对门达桑姆说道：

“爱妻桑姆，听我说，  
我听从父王之命，  
要去哈相恶魔山。  
你们母子别远送，

先回故乡白玛坚。  
保重身体育儿女，  
等到十二年以后，  
我回来与你们再团圆。”

门达桑姆听了这话，马上向王子磕头祈求道：

“离开圣贤之王子，  
哪能安住白玛坚？  
孤独一人去哈相，

怎么放心不挂牵？  
恩爱夫妻共休戚，  
夫妇一块去赴难。”

王子又说道：

“爱妻不要如此讲，  
回到舒适王宫中，  
岳父岳母会助援，  
儿子女儿会安慰，  
宫廷臣仆会服侍；  
丰盛食品能充饥，  
精美甘露能解渴；  
安居宫殿穿锦缎，  
歌乐舞手来娱欢。

如去哈相恶魔山，  
只有野果能充饥，  
只有凉水能解渴；  
树叶当衣草作垫，  
天地旷野无人烟；  
白天鸟禽常出没，  
晚间群魔舞翩跹。  
阴森恐怖难形容，  
常年阴雨不间断；



此等生活哪能过，  
门达桑姆听完，又向王子磕头祈求道：

“无论如何把你求，  
请你带我一起走。

王子听了，赶紧劝慰说：

“爱妻别跟我走一起，  
我行善业始终如一。  
只要有人来乞讨，  
妻子儿女均愿给，

门达桑姆紧接着说道：

“圣贤王子求求你，  
求你带我一起行。  
不会成为障碍物，

劝你还是回宫苑！”

如不答应这要求，  
桑姆殉身已活够。”

甚至生命也不惜。  
别怪我的心冷酷，  
那时你会成障碍，  
还是趁早回家去。”

我想成全你心愿，  
做个施品也甘心，  
求你带上我们吧！”

见妻子的态度如此坚决，又这样地爱怜自己，王子只好答应带她们同行。决定以后，他们一起来到母后的宫殿，王子拜见母后根颠桑姆，与她告别，并对母后说道：

“三时诸佛之母的阴谿，<sup>①</sup>  
具有四无量十波罗密，<sup>②</sup>  
能使如愿成就的源泉，  
又恩惠的母亲听我言：  
因将国宝施敌之过失，

父王予我严厉之惩罚。  
把我流放哈相恶魔山，  
要我在那里呆十二年。  
故望恩母贵体要保重，  
等儿归来晋见您尊颜。”

母后听了伤心至极，顿时晕了过去。他们忙给她洒菊香甘露，使她苏醒过来。她一苏醒过来，就凄然泪下，紧紧抓住王子的手，边哭边说道：

“我的心肝宝贝儿啊！  
你是我身上的一块肉。  
如今你忍心离别我，  
独自到那可怕的处所。  
要等十二年才归来，  
那时老母早已入土。  
失去命根我依靠谁？  
临死又有谁来送终？  
呜呼！哀哉！  
父王究竟有何用意？  
想当初，

求子心切常愁苦，  
上供三佛求加持，  
下施行善积福德，  
皈依三宝结福果，  
求得如此殊胜儿，  
世间众人都倾慕。  
到如今，  
却又把你来流放，  
早知落到此地步，  
何必当初求王子？  
得来不易殊胜儿，

① 阴谿：指女性的谗言。

② 四无量：即慈、悲、喜、舍。十波罗密：即佛典中的布施、持戒、忍辱、精进、智慧、定、方便、善巧、力、愿智。



为何将你随意抛？

王子接着说道：

“恩母别哭莫伤心，  
众生轮回从不断，  
生死离别乃常情，  
望母怜恤要想宽。  
骨肉深情难忘却，

难道父王中邪神迷误？”

终能澄清不白冤。  
乌云散去太阳出，  
阳光明媚见青天。  
今世如不能重逢，  
来世定在佛土见。”

这时，母后流着伤心泪，久久地拉着儿子的手。过了许久，母后忽然想到：自己如此伤心流泪，对远行的儿子是不吉利的。于是她擦干眼泪，向十方诸佛磕头祈祷道：

“祈求十方佛祖及弟子，  
菩提勇识及阿罗汉，  
德势力佛护法四天王，  
空行神母都来保安全。  
在儿远行征途中，  
保佑顺利走向前。  
路经高山江河时，  
顺利通行无阻难。  
居住哈相魔山时，  
能像‘胜喜宫’一般。  
所食野果变佳肴，  
所饮凉水变牛奶；  
遮体树叶和草垫，  
皆能变成软锦缎。  
深山峡谷溪流声，

变为念经诵真言；  
凶猛野兽咆哮声，  
变为诵经<sup>①</sup>朗朗声。  
深山林中闷热时，  
能降仙女搭凉棚；  
独居寂静深山时，  
能有诸佛来抚问。  
一旦身心违和时，  
及时能得良药品。  
凡到任何一地方，  
均保安康无恙身。  
排除逆缘经磨练，  
诸事圆满能凯旋。  
祝愿实现儿誓愿，  
早日能与儿相见。”

辞别了母亲，王子夫妇及儿女们正式启程了。王子他单独坐一辆有一匹马驾辕、一匹马拉套的马车，门达桑姆和儿女四个另坐一辆马车，还有三头大象驮着各种食物用品，向哈相恶魔山的方向走去。众臣百姓们都赶来送行。尤其是以母后根颠桑姆为首的一千五百个王妃，以桑布为首隶属六千个小国的代表，以达瓦桑布为首的三千个大臣，和以班丹为首的所有俗民百姓，都怀着依依惜别之情，送了很长一段路。走着走着不觉已来到了一个山脚下，这时王子对前来送行的人们说道：

“恩惠的母后和王妃们，  
诸位大臣以及众民们，  
凭借长年相处情，  
依依不舍来送行，  
我为此深深受感动。

人之常情有离合，  
事物本无不变理，  
如此一想便通顺。  
你们请别再远送，  
快快留步返家门。

<sup>①</sup> 经：此指《大乘宝性论经》。



望能回去皈佛法，  
切记死歿无常稳。  
由此虔诚信三宝，  
祈求加持敬本尊。

护法神母来保佑，  
也许彼此能重逢。  
如若今世无缘分，  
但愿来世能再见。”

听了这话，送行的人们无不伤悲，都纷纷向王子磕头敬礼告别。这时，母后根颠桑姆又上前拉着王子的手说道：

“我的心肝宝贝儿，  
是我前身之业缘。  
如今你遭此恶难，  
就像掏我了心肝，  
使我悲痛又愤懑。  
从此我便无寄托，  
陷入一片漆黑夜。  
国王中了奸臣计，  
丧失理智不应该。  
做出如此错决定，  
亲者痛来仇者快。  
至今无法来挽回，  
只能嘱咐我心愿：  
初夏空中雷鸣时，

我将呼你三声名，  
你也同样回三声；  
严冬狂风呼啸时，  
我将呼你三声名，  
你也同样回三声；  
初春杜鹃歌唱时  
我将呼你三声名，  
你也同样回三声。  
祈求三宝怜悯你，  
一路顺风少遭难，  
早日归来报平安。  
如若今世无缘会，  
来世菩提道上见。”

母后说完，王子夫妻儿女告别了所有前来送行的人们，就上路了。他们翻过这座山以后，就朝一方向走去。这时迎面来了三个非常穷困的人，向王子乞讨。王子很乐意施舍，并指着自己的大象对他们说道：

“此象背物有力气，  
出自富饶之宝地，

途中离它虽不行，  
但是我愿赐你们。”

说着他就把两头大象都施舍给了他们。自己带着妻儿又上路了。约走了一个逾缮那的路程，来到了一个叫“嘎林吉达”的地方，又遇上了五个乞丐。王子又把所有的马匹和车辆赐给了他们，并说道：

“骏马奔驰如疾风，  
莲花串饰车轿美，

热诚施舍给你们，  
愿它神通力无比。”

王子把象、马匹和车辆都施舍了出去，自己只剩下一些食物用品了。他把这些东西分成两包，和妻子各背上一包，然后拉着儿女继续上路。走了很多路以后，他们来到了一个地方，这地方高山雄伟，流泉清澈，山间草地绿茵茵，草丛中盛开着各种各样的花朵。这些花朵千姿百态，奇香无比。周围很多树上结满了累累果实，风景优美，简直胜似仙界。他们到了此地，就在一棵多罗树<sup>①</sup>下休息。门达桑姆看到近处有泉水流过，就跑到水边喝起了泉水。喝完水她抬头左右顾视，发现这深山林间静悄悄的，除了水边有几个可爱的小兽崽儿在玩耍外，荒无人烟。她不由得从内心升起一种寂寞忧伤之感，说道：

<sup>①</sup> 多罗树：即见叶树，属棕榈科。古代南亚国家，多用其叶书写佛经等。



“呜呼！

四面八方多静谧，

极目眺望无人迹。

眼看动物在嬉戏，

更加使我心忧凄。

没料会遇此厄运，

定是宿债之报应！”

门达桑姆的伤感之言，被在树下休息的王子听到了，他想：可能是妻子来到这荒无人烟的深山老林后，感到寂寞忧伤了。但眼下的行程仅仅开始，会遇到更艰苦的环境，凶猛的野兽会不时地威胁我们的生命。看来还是规劝她，让她趁早回去还来得及。想到这里，他就起身上前对门达桑姆说道：

“爱妻桑姆听我说，

此去行程还很远，

高山流水路坎坷，

遍地野兽太危险，

想你一定难忍受，

还是趁早回家转！”

门达桑姆听了这话，马上向王子磕头求情说：

“王子啊！

刚才的话儿不足信，

只是一时的哀叹语。

事到如今哪能离，

有难同当决不避。

跟你到底不动摇，

咱们还是上路去！”

就这样，他们又上路了。翻过一座山，来到了一个寂静的山岭，他们就在路旁休息了片刻。此时，寂静的四周，使门达桑姆又悲伤起来。她怕王子听见，就在后面低声自言自语道：

“多么寂静的深山峡谷，

唯有鸟鸣和蚊虫飞舞，

不闻不见人的声息影动，

寂静热闹真是天地殊。

此刻王子流放在途中，

国政的兴衰不知将如何？”

不一会儿，王子就动身上路了，妻子儿女也只好跟着走。走了很久，又来到一个山坡的草坝上，这时门达桑姆就对王子说道：

“你看啊！

此处梵林环围绕，

草丛百花散芳馨；

山间溪水潺潺流，

杜鹃歌声多动听；

树上结着累累果，

花鹿羚羊喜相迎；

悠闲自得在玩耍，

漫步草坝多欢欣。

山清水秀风景好，

咱就在此安家庭？！”

王子听了妻子的话，就回答说：“不行啊！不从王命是造孽，还是前往哈相恶魔山。”说完，他就毫不恋惜地带她们继续赶路了。走了很长一段路后，三个小孩脚都起泡了，红肿疼痛得实在无法行走了，于是只好就地休息。这时王子很着急，怎么办呢？他就祈祷道：

“祈本尊、佛祖、空行神母，

求护法诸神、地祇请听。

我一心走向那恶魔山，

可幼儿脚伤无法再行。

祈求怜悯大发慈悲心，

能否缩短去魔山的路程？”

他祈祷完毕，就和妻儿们就地宿夜躺下睡觉了。第二天一早起来，发现由于本尊加持，减少了一半到哈相恶魔山的路程。王子很高兴，便背起小孩，继续赶路。不久，跟前出现了一条河流，那河边有个天然林



园，园内有个美丽的莲喷池。门达桑姆看到这样美丽的景色，一时十分欣喜，就对着池中的喷泉说道：

“亭亭玉立池中莲，

和风吹拂荡微波，

朵朵含苞欲开放。

婀娜多姿花芬芳。”

她在池边站了很久，饱览那大自然的美景。接着，他们又继续前进了。不久，来到了叫“桑林白吉威”的地方，在这里遇见了三个衣着破烂的婆罗门。他们见到王子，就马上过来向王子磕头敬礼，并乞求施舍。这时王子就对他们说道：“见到你们很高兴，但我一贫如洗，实在没东西可施舍。”

这时三个婆罗门说道：“那就请你把三个儿女施舍给我们吧！”

王子马上答道：“孩子幼小不管用，再说儿离慈母会伤了他们的心！”

婆罗门又说：“请你不要担心，我们不会害他们，仅想用来当侍者。”

王子心想：自己早就发过誓愿，凡乞讨者有求必应。如果现在不把孩子施给他们，那就违背了自己的誓愿；如果把孩子们施给他们，又怕妻子舍不得，怎么办呢？我得想个办法才好啊！想到此，他对妻子招呼道：“爱妻桑姆，你快去寻采一些野果来招待客人吧！”门达桑姆听了王子的话，就马上去寻觅采摘野果了。但附近的野果早已采完，她只好跑到很远的地方去采摘。

就在门达桑姆去寻觅野果的当儿，王子就把三个儿女叫到跟前，对他们说道：

“列丹、列白、列孜玛，

悲欢离合是世情。

父与子女心连心。

你们不要恋父母，

不是厌弃你们仨，

安心跟着婆罗门。”

就在婆罗门带着三个小孩准备走的时候，老大列丹对婆罗门说道：“让我们三兄妹，向恩父磕头告别吧！”于是，三个跪到父亲跟前，老大列丹先说：“为成全父王行善大业，我们听从您的决定。可是在这告别的最后时刻，却未能见到慈母的尊容，感到很伤心。”接着，老二列白说：“父王既然把我们施舍给他人，我们不得不随他人去，在临别之时，未能见慈母一面，内心感到很忧伤。不知我们还能否与父母见面？”最后小女列孜玛说：“父亲忍心把我们施舍给贱种婆罗门当佣人，我真舍不得我亲爱的母亲。这一走，我们什么时候再能与父母团圆呢？”王子听了三个小孩的话，心一酸，泪水夺眶而出。马上安慰他们说道：

“我的心肝三个宝贝，

鼓起勇气跟着他们走，

父子离别怎能心不酸！

祈求本尊三宝来保佑。

要知怜悯施舍是善业，

让我儿女平安又康健，

所以不要悲伤泪擦干。

夫妻儿女早日能团圆。”

三兄妹告别了父亲，就被婆罗门带走了。他们走远了，门达桑姆才回来。她发现三个儿女和婆罗门都不在，知道一定是王子把三个可爱的孩子施舍给了婆罗门，她极度地悲伤，腿一软就跌倒在地上。她放声痛哭，并哀声说道：

“我的三个宝贝儿，

竟把我亲生母子来拆开。

就像太阳多可爱。

本尊佛母啊！

突如其来的婆罗门，

为何全在我们头上降祸灾？

犹如乌云把阳光遮，

可恶的婆罗门啊！

降下冰雹把庄稼害，

又把我的心头肉活活割夺！”

说着哭着，她伤心得晕了过去。王子马上拿来一点凉水，泼在桑姆的头上，然后轻轻抚摸她的胸口，



使她慢慢地苏醒过来。等她苏醒后，王子就对她说道：

“爱妻桑姆听我言，  
早在宫中就有约在先：  
我一心行善救众生，  
关键时刻就连妻儿也舍得，  
献出我生命也心甘。  
你曾表示愿意顺从我，

不做慷慨施舍的大障碍，  
与我共积福德、智慧二资粮，  
如今你怎么变诺言？  
要知长途跋涉到偏僻地，  
你就是我亲密的伙伴，  
你如此悲伤使我心不安！”

说着，王子也哭了起来。这时桑姆慢慢地平静下来，她起身为王子擦干脸上的泪水，安慰他说：

“亲爱的王子听我言，  
只因母子分别未见面，  
为此遗憾伤心而落泪，  
不是有意不干变诺言。  
婆罗门把兄妹分别带走，  
他们的形象老在我眼前，

伤感之情怎么忍得住？  
请放心，不管如何之伤悲，  
我决不违背你心愿。  
为完成你的善业唯命是从，  
从今以后，我一心侍奉你到恶魔山。  
我俩起身继续赶路吧！”

于是他们俩就起身赶路了。当他们来到一个周围树上结满了丰硕野果的深山密林时，就原地休息了。这时，门达桑姆从树上摘下一些野果给王子解渴。王子吃了一口，觉得很可口，很甘甜，于是就手捧着三个野果寄托自己思念儿女之情。他说道：

“百味美好新鲜果，  
清香可口甜津津。  
儿女如能尝一口，

不知该有多高兴！  
可怜骨肉已分离，  
不知如今在哪里？”

在一旁的桑姆听了这话，一阵伤心，不由得掉下了眼泪。王子看到桑姆在掉泪，意识到自己的话伤了她的心，于是马上改口说道：

“我心绪紊乱起杂念，  
一时神情不定胡乱言。

这清香美味的野果啊，  
请我爱妻桑姆尝新鲜。”

这样，他就把果子递给了桑姆。他们吃了野果，解了渴，便又上路了。走着走着，忽然遇到了一条奔腾流急的大河，河面又宽水又深，实在无法渡过。这时王子很着急，赶紧在河边祈祷道：

“本尊诸佛空行母，  
乡神地祇护法之主：  
若此江河过不去，

执行父命被挡住。  
菩提正果成泡影，  
祈求为我让条路。”

没过多久，只见奔腾的江河上游回流旋转，不再往下淌，这样正好在中间让开了一条道，王子夫妇赶紧走到彼岸。到了彼岸，河流没有恢复原状，这时王子心想：如果长此下去，不仅河流可能干涸，而且对两岸的庄稼牲畜也大为不利。应当让它恢复原状，畅流无阻。想到这里，他又祈求佛神让河流恢复原状。祈祷完毕，河流便和过去一样畅流无阻。于是，王子夫妇便放心地走了。不久，他们又来到了一处狭小的山谷，这时，帝释和大梵王，为考察王子智美更登的施舍是诚心实意，还是虚伪假作？故意化身为两位婆罗门，来到王子跟前，乞求施舍。王子感到很突然，心想：在这样偏僻的峡谷，怎么会有人？莫不是什么神鬼变现的？他心生疑惑，所以就问道：“你们两位从何方来？我一身清贫，已毫无东西施舍给你们。”



两位婆罗门说：“我俩打从‘帕瓦’地方来，无亲无伴很孤独，能否把你的妻子施给我们来做伴侣？”

王子听后，感到很为难。他想：如果不给他们，那就前功尽弃。给他们吧，似乎有点愧对门达桑姆。她与自己同甘共苦，跟着走了那么远的路程，到如今夫妻分离，她一定会很痛苦的。怎么办呢？他左思右想，反复思量了好久，最后下决心，忍痛割舍。决心既下，他就对门达桑姆说道：

“爱妻桑姆听我言，	但有誓约不能违，
前世积下无数德，	否则善果难成就。
暇满难得今受生。	劝你也结福德缘，
佛法根本在行善，	满足他们之要求，
为了成道得正果，	从此你去伴他们。
不惜一切和生命。	望你一视同仁，
我虽难于舍弃你，	服侍他们要尽心。”

王子说完，就面对两位婆罗门，正式答应把自己的妻子施舍给他们。这时，门达桑姆过来对王子说：“如果你把我施舍给婆罗门，那就没有人来服侍你了。还是请求你不要答应他们吧！”王子听说，又对桑姆说道：

“桑姆你千万不要如此说，	助我成就菩提二资粮之善业。
我早已发誓行善积福德。	你尽心服侍两位婆罗门，
你万万不能阻碍我善举，	此乃是对我最大之敬奉。”

这时，门达桑姆只好含着眼泪答应了。门达桑姆答应后，王子又转身对婆罗门说道：

“我终身的伴侣门达桑姆，	她心细手巧善烹调，
乃是种姓高贵的一国之公主。	如今要为你们来服务。”

两位婆罗门就这样领着门达桑姆离开了王子。可是没走几步，他们又回过身把门达桑姆交还给了王子，并说道：

“不空成就得暇满，	难得一片真心意。
实在可敬又可佩。	借此略表微薄心，
毫不怜惜来施舍，	诚向王子敬个礼！”

接着，两位婆罗门向王子详细地解释了他们的来意。他们说：“我们主要是前来考察一下你虔信佛法、仁慈施舍的诚心如何，并不是来索取你妻子的，我们也不会把你妻子带走。”说完，帝释俩久久地注视着苍天，只见眼前的偏僻峡谷，一下子变成了富饶美丽的牧场，并将各种丰富的乳食品都奉献给王子夫妇。这时帝释就对王子说道：

“殊胜的圣主啊，虔诚的王子，	而二障清净将普度众生，
你牺牲这人世的欢欣，	犹如世间明灯难能又可贵，
为积德完成未来的大业，	特向利济大众的善士致敬！”

说完，他们俩走了。婆罗门走后，王子夫妇也离开此地，继续前行。走了一段路，当他们回头看时，刚才美丽富饶的牧场，全都无影无踪了，一切如故。王子夫妇往前走着走着，又遇到一个身穿洁白衣服的幼童。这个幼童手持白晶念珠，前来对王子说道：“王子啊，您再行走一逾缮那远的路程，会有大梵天王供养您。”幼童说完，一刹那间便无踪影了。王子夫妇走了一逾缮那远的路程，果然在一条滔滔大河之岸，有大



梵天王变现的一座金碧辉煌的亭台楼阁。王子夫妇在这里一连七天，受到了大梵天王的热情款待。七天后，王子夫妇要启程了，临走时，那天王化身的幼童又出现了，他对王子说道：“尊敬的王子啊，您就在此地住下吧！榻舍用品一切均由我们敬供，男女侍者精心服侍，保你舒适又满意。父王的惩罚到此算了结。再往前走，就是哈相恶魔山，山的周围猛兽鬼神到处泛滥，使你胆战心惊难忍受。兀山黑岩，道路险恶，实在难行走，所以劝您还是留下吧！”

王子听后答道：

“有缘受生在人世，  
享有财富无穷尽。  
如若贪恋此财富，  
仁慈施舍皆为空，

有志善业亦断送。  
若是轻视父旨意，  
失信罪孽更加重，  
所以还是上路程。”

说完，王子夫妇就走了。走了不多远，当他们回头看时，那豪华富丽似仙境的琼楼玉阁又不见了，一切恢复了原状。这时王子感慨万分地说：“我诚心虔信三宝，没想到今世也有报果。”说完，他心满意足地又往前走了。

不久，进入了原始森林。原始森林中，那稠密的树木把整个苍天都遮住了，显得十分阴暗。一进去，就无法找到出路。正当他们左右顾视，寻找出路时，突然出现了一个头顶梳着发髻，眉毛胡须金黄色，手持小鼓的游方僧。这个游方僧前来对王子说道：

“你们两个太大胆，  
竟敢跑到这里来！  
你们名字叫什么？  
从何而来去何边？  
离此五个逾缮那，  
就到哈相恶魔山。  
满目巉岩和峭壁，  
山道崎岖行太难。  
遍地毒树和毒花，  
不能随便去碰拔。  
黑湖之中波涛涌，  
狂呼怒啸惊魂魄。

毒蛇放出之毒气，  
就像乌云布空中。  
牛鬼蛇神常出没，  
日夜聚集齐杀生。  
凶猛野兽不计数，  
一闻人味便出动；  
争先恐后扑上来，  
碎尸万段大口吞。  
那里阴险又恐怖，  
实在难以全说尽。  
只要见到这情景，  
马上真要吓死人。”

听他说到这里，王子马上说道：“我是王子智美更登，来自碧达国，要去哈相恶魔山。”游方僧一听是智美更登，若有所思地说：“噢，是智美更登王子啊！久仰，久仰。你仁慈行善，连国宝也施给他人。如今能在这里见到你，真是我的福分啊！现在你就顺着这个道，直接往前走，约走一逾缮那远，有条‘纳嘎热河’，你就顺那条河的右边，朝山间的羊肠小道走去就行了。但愿下世再和你相见。”说完，那游方僧便无影无踪了。王子夫妇按着游方僧所指的方向，慢慢往前走去。到了河边，又顺右边走到了一个山林，此时已开始看到一群群妖魔鬼怪在大白天蠢蠢欲动；凶猛的野兽在怒吼；还能远远听到那黑湖狂涛呼啸的声音。这时门达桑姆胆战心惊地说道：

“啊妈妈！



如此情景太可怕！

妖魔鬼怪一群群，

凶神恶煞发怪声。

莫非到了地狱中？

张牙舞爪怪禽兽，

黑湖怒吼更吓人。

如此前行命难保，

生之末日已降临。

祈求啊本尊三宝，

怜悯我们夫妇吧！”

王子听到桑姆的话，知道桑姆的恐惧心理。于是马上祈祷说：

“妖魔鬼怪和群兽，

都请静心听仔细：

我曾发誓为施舍，

舍身丧命全不惜。

但为解除桑姆苦，

劝尔暂收恶暴行。

各自回归平静地，

以便彼此得安宁。”

王子话音刚落，那些妖魔鬼怪果然都平静下来，各自回到自己的住处。那一群群凶猛野兽，也一下子变得很温顺，就像家里养的小狗一样，摇头摆尾地围上前来，表示欢迎王子夫妇。还有群群小鸟，叽叽喳喳盘旋在王子夫妇的头顶，亦表示欢迎。就这样，他们两个终于通过了险关，来到了哈相恶魔山。只见恶魔山的山沟最里边，耸立着一座很大的雪山，整座山上白雪皑皑；山沟外面的山坡上，灌木丛生，满目清秀；山沟中间，是一泓溪流。自从王子来到这荒凉的山沟里，使原来一些光秃的山岭长满了树木；干枯的果树重新发芽、开花、结果；早已涸死的泉源，流出了清澈水。一切都恢复了生机。那恶魔山里所谓的罗刹、地神、夜叉、饿鬼等，以及豺狼虎豹，还有野生的象、马、牛、羊等动物，都在王子夫妇面前变得规规矩矩，温和顺从了，在这魔山的南麓，有一处非常清静的地方；太阳早出晚归，风和日暖；满山长着青草树木，还有各种各样的野果；林间，莺啼燕啭，真是景色宜人。他们就选了这样一个地方，在那里搭起了一个小小的茅屋，然后就居住下来。王子成天在茅屋里诵经念佛，净身修心；桑姆则每天去周围寻觅采摘野果，敬供王子。他们就这样在此地生活了十个年头。有一天，门达桑姆对王子说道：

“虔诚智慧的王子啊！

我俩好容易熬过了十年，

回去的路途也很长，

王子听后，马上答道：

“桑姆听我慢慢说，

幽静深山是佛赐，

难得这等好环境。

修心念佛静禅定，<sup>①</sup>

如果快行也要一年半载。

你看是否现在就动身？

慢慢步行回家转。”

人世烦恼都消除。

我看不用回王宫，

就在这里好修行。”

就这样，他们继续生活在山里。有一天，门达桑姆去林中寻找野果，在林中遇到了一只翠绿色羽毛的鹦鹉，她非常高兴地对鹦鹉说道：

“能操人语鸟中王，

鲜红嘴唇翠绿羽。

如此美丽多可爱，

无限喜悦遇上你。

我们到这恶魔山，

全靠野果来充饥。

<sup>①</sup> 禅定：即静坐凝心专注观境的形式。



今又出门寻野果，  
帮忙是否你愿意？

哪里野果最为多，  
请你鸟瞰告诉我。”

鹦鹉听了，马上飞向高处，在空中盘旋了三圈后，飞下来对桑姆说道：

“年轻美丽如仙女，  
丰满身躯如花朵。  
眼如秋水脸浑圆，  
一丝微笑荡水波。

如此美貌惹人爱，  
不觉倾心看呆我。  
来吧，‘天仙’！  
让我帮你寻野果。”

于是，鹦鹉在前面慢慢地飞，桑姆在后面紧紧地跟。越过了一个山坡，来到了一个风景优美的地方，只见地上花草盛开，争相竞秀，林中树上都结满了累累果实。鹦鹉飞落在一棵树上，把果实一颗颗地叼下来扔在地上，桑姆就在树下一颗颗地拣。很快桑姆就得到了很多水淋淋的鲜果，心里很高兴。她对鹦鹉说道：

“神通灵巧的鸟儿啊，  
你美丽善良乐助人。  
帮我采了多少果，  
我从内心感谢您。

现在我要回房去，  
和你告别记深情。  
再见吧！  
可爱美丽的鸟精灵。”

鹦鹉从树上飞下来，然后送了桑姆一程，最后说道：

“看你定是良家女，  
性情温柔又和顺，  
姿态娉婷美如仙，

祝你顺利享安宁。  
借此和你结友谊，  
愿能再次见到您。”

桑姆再次感谢鹦鹉并告别了它，就回去了。路上，她看到一泓溪流绕山湍急，蜿蜒向前流去，好像要经过碧达国的，她猜想：会不会我的三个儿女就在溪水下游的湾湾处生活着呢？这样想着，不觉已走到水边，于是她就对着流水，寄托自己的思念之情。她说：

“一泻千里的清泉啊！  
凌空飞下洒珍珠。  
清凉甘甜解我渴，  
匆匆奔流去远处。  
清泉清泉停一停，  
请你帮我捎个信。  
捎给远方亲骨肉，  
不知如今安康否？

自从离别到如今，  
父母无时不惦念。  
忍受思念之痛苦，  
苦苦熬过十二年。  
祈求佛祖来保佑，  
使他三人安康健。  
但愿父母和儿女，  
能够早日得团圆。”

此时，三个儿女刚好到泉边来打水，隐隐听到母亲的寄语，悲喜交集，放声痛哭。他们对着流水接连不断地呼喊：“爸爸，妈妈！”

有一天，小妹列孜玛因思念父母，跑到高山之巅，独自遥视天边。这时，空中有三只嘎勒宾嘎鸟，在鸣啼飞翔。她想：也许三只鸟儿会飞到恶魔山，我要请它们带个信。想到这里，她就对着空中盘旋的鸟儿说道：

“鸟儿你的啾啾声，



更激起我念母心。  
如能飞到恶魔山，  
求你帮我捎个信。  
不知父母安康否？  
我们日夜想双亲。  
请让他们勿挂念，  
我们三个安康健。

只是念母心急切，  
食不甘味寝不安。  
亲爱的父母亲啊！  
可怜可怜我们吧！  
快快前来接我们，  
但愿一家早团圆！”

三只鸟儿听完列孜玛的话，就远走高飞了。鸟儿飞到恶魔山，就把列孜玛的话传给了她的父母亲。王子夫妇听了儿女们从远方捎来的话，伤心地痛哭了一场。他们俩泪水流啊流，渐渐积成了一个湖，湖中升起了一根莲花秆，秆上开出了一千朵莲花。不一会儿，这一千朵莲花变成了一千个菩萨。他们高兴地虔信、供奉这一千个菩萨。由于门达桑姆思念儿女的心情实在迫切，她就哭着再次向王子磕头请求道：

“智慧的王子听我言，  
我俩已熬过十二年，  
如果回去要走一年多，  
原定期限早超过。  
我再次向你来请求，  
请你不要拒绝我。

亲生骨肉在等待，  
我们该去接他们。  
远离故乡这么久，  
也在想念父老兄。  
我们赶快准备吧！  
启程慢慢往回走。”

王子非常理解桑姆的心情，马上答道：“桑姆不要再伤悲，收拾行李，我们回去吧！”

等一切准备完毕将要出发的时候，天神地祇、凶魔恶鬼以及飞禽鸟兽，统统都过来凄声泪下，要求王子不要离开它们。王子悲心升起，举起右手表示救护并说：

“飞禽走兽众鬼神，  
人世三界诸众生：  
六道轮回本无常，  
切记佛法要虔信。  
要似兄妹一般好，

不要随意伤害人。  
仁慈博爱情意切，  
同舟共济互相亲。  
我们将要归故乡，  
但愿下世再相逢。”

说完，王子夫妇便登程，飞禽鸟兽们一直护送了很远的路程，才依依不舍地回去了。走了很久，他们来到一个叫“唯堆龙吉乃”的地方，遇见了一个双目失明的婆罗门，前来乞求施舍。王子见到这位婆罗门说：“遇到你，我很高兴，可我现在没有任何东西能施舍给你。”

这位婆罗门说：“那就把你的两个眼睛施给我。”

王子听后欣然答应，马上盘腿而坐，取出小刀，然后对妻子门达桑姆说道：

“初劫至今多少年，  
我已轮回五百次。  
从未成就大善业，

难得今日遇良机。  
圆满功德在今朝，  
请你不要来恋惜。”

说完，他就右手举起快刀，左手翻开一只眼睛的眼皮，一刀刺进了眼眶，顿时鲜血喷得全身上下都是，惨不忍睹。门达桑姆拉着王子的手，嚎啕大哭。王子对她说：

“桑姆不要太伤悲，



痛哭流涕是枉然。

你勿阻碍我行善。”

不是真正在爱我，

说着，再次把小刀刺进了另一只眼眶，把两个眼珠取下后，立刻塞进婆罗门的眼眶。然后对婆罗门说道：

“一双眼珠难取下，  
满足欲望施予你。  
望你从此见光明，  
看清三域辨是非。

祈佛降恩赐予我，  
一双永存之慧眼。  
就像明灯光闪闪，  
照亮我心看更远。”

说完，他忍痛静坐原地。

那位婆罗门得到了王子的眼珠后，重见了光明。他非常感激地向王子磕头说道：

“尊敬的王子感谢您，  
您舍己利人来施布。  
大慈大悲度众生，  
解除我的失明苦。

您如明灯照暗世，  
三千世界亦殊胜。  
殊胜恩惠的王子啊！  
真诚向您来致敬。”

说完，他就回自己的碧达国去了。婆罗门一回到家，那王子施舍眼珠，使他重见光明的消息就传开了。消息传开后，几乎轰动了全城。俗民百姓都纷纷前来看他，并问长问短的。那婆罗门便逢人就讲：“我这双眼睛非一般，乃是王子智美更登施给的。”这消息一传十，十传百，很快就传到了父王和大臣们的耳里。他们听到这消息，非常惊奇，都为王子能如此舍身施他的举动而感动钦佩。于是，父王马上派大臣达瓦桑布和随行，去迎接王子进宫。

再说王子挖眼施舍时，当门达桑姆看到王子再一次举刀挖出另一只眼珠，她顿时昏了过去。过了很久，才慢慢地苏醒过来。她醒来只见被鲜血染红了全身的王子，静坐在血泊中，她忍不住地放声痛哭，拉着王子的手说道：

“曾在哈相恶魔山，  
忍痛度过十二年。  
死里逃生把家还，

不幸又遭此恶难。  
啊妈妈！  
我的命运真苦啊！”

这时王子说道：

“我的爱妻桑姆啊！  
切莫忧伤听我言，  
初劫轮回到如今，  
不知虚度多少年？！”

至今方得此良机，  
得以圆满大善业。  
我们应当虔信佛，  
行善布施积福德。”

说完，他起身叫桑姆牵着他，慢慢地往前走。走了很久，来到了叫“堆巴哈热”的地方，在这里与父王派来迎接他们的大臣及随行相遇了。他们见到王子，纷纷上前向他磕头敬礼。达瓦桑布大臣拜在王子的跟前说道：

“智慧的尊者啊，  
殊胜的王子！  
您历尽千辛万苦，

净身修心行善业，  
实在可敬更可佩，  
祈求臣民得解脱。



我等奉命迎接您，

请您夫妇快回国。”

说完，他再也忍不住地流下了热泪。他看着王子的惨景，再三磕头敬拜。这时王子便伸出手来，放在达瓦桑布的头上，然后说道：

“达瓦桑布和随臣，

又和你们见面了。

你们一路辛苦了，

如今国政怎么样？

看我死里得逃生，

父王母后健康否？”

说完，门达桑姆和达瓦桑布两人一起扶着王子，慢慢地上路了。走了一段路后，就停在路旁休息。这时，王子祈祷道：

“祈求十方善逝诸佛赐怜悯，

实现达瓦桑布诸大臣愿望，

为解除桑姆的忧愁和悲痛。

让我双眼重新恢复功能吧！”

不一会儿，王子的双眼果然复明了，而且比过去更明亮。于是他们又往前走了很久，便到了奇玛兴仲国。那奇玛兴仲国的君主墨赤赞普，得知王子夫妇要路经这里，很早就恭敬地等候在路边，迎接他们的到来。当他们一到达，他就把王子夫妇和随行请到宫内，热情地款待了王子一行。并把过去骗取的“诸事如意宝”及其他各种珍贵的宝物，统统归还王子，负疚地说道：“王子长期遭受非人的折磨，全是我的过错，请求王子宽恕。我愿把国政和俗民，全都献给王子。祈求王子把我从人世烦恼中解救出来。”说完，他就向王子磕头敬拜。王子接受了他诚恳的请求，答应救度他，并带回“诸事如意宝”。这样一来，使原来水火不相容的敌国友好了，而且自然归顺了。王子夫妇告别了墨赤赞普及这一国的臣民，又赶路了。

走了没多久，遇上了曾要去了他们三个儿女的婆罗门。他们带着三个儿女，迎面走来向王子磕头敬礼，并说：

“仁慈殊胜的王子夫妇俩，

给予我们的帮助实在大，

您们施予我们三兄妹，

特此送还敬表深深谢意！”

说完，他们就把三兄妹交给了王子夫妇。可王子心想：就这样收回三个孩子，恐怕有些不妥当。于是他就对婆罗门说：“既然我已把孩子施给你们了，就不能再要回。你们还是把他们带走，让他们做些力所能及的事情吧！”在一旁的门达桑姆听到王子这么一说，就赶紧对王子说：

“王子快别这样说，

总算盼到他们归，

孩子是咱亲骨肉。

犹如伏魔树结花果，

十二年跟婆罗门，

传宗继业不可少，

由人使唤当侍者。

何不用财宝往回赎。”

王子听门达桑姆这么一讲，觉得有理，就答应了。然后，他对三位婆罗门说道：“你们三位请跟我回家去，我准备用财宝赎回三个亲骨肉。”三个婆罗门就跟着王子他们一起往前走了。

这时母后家族的侍臣们，行走了十二逾缮那远的路程，前来迎接王子夫妇。父王扎巴白，也亲自出宫，走了七个逾缮那远的路，来迎接王子儿媳。此刻，从碧达国的白玛坚宫廷，途经几个城市，一直到朗唯城，这一路上挤满了欢迎的人群。他们高举华盖、幡旗、大扇、拂子、宝幢等，还有手持琵琶、碰铃、大串铃、大号等各种乐器，在那里吹奏齐鸣。大家挥舞着八瑞花结，此起彼伏，形成了花的海浪。王子夫妇一行到了朗唯城，当地的首领“昆司”，前来向王子夫妇磕头敬礼，并说道：

“西落的太阳又升起，



众生的救主王子啊，  
从魔山胜利喜归来，  
解除了我们俗民之孽罪。  
您不顾一切来行善，  
这乃是众生之运气。  
曾闻您舍弃亲骨肉，  
甚至自己两个眼珠子，  
对比之下失宝的事，

又有啥值得恋惜？  
您的威望高如耸立之雪山，  
您的威慑力量使邪敌敬畏。  
如此德高望重的王子啊！  
请您回到桑岭宫，  
以佛法治理国政吧！  
但愿我来世再受生，  
也能归于您的属下。”

然后，举行了盛大的欢迎仪式。在这个欢迎仪式上，以司坚为首的隶属小国的所有君主，以及白玛坚国的君主，每人向王子敬献了一枚金币，以饶桑、敦丹为首的所有大臣，每人向王子敬献了一枚银币。此外，各地的所有俗民百姓，也纷纷前来向王子敬献钱币和帝青宝石、玛瑙、金子等财宝。仪式结束后，他们继续前行。

不久，到了白孜梅朵城。在这里与父王相遇了。这时，智美更登、门达桑姆以及儿女们，都赶紧上前紧紧握住父王的手。他们抑制不住久别重逢的喜悦，激动地哭了起来。父王见此情景，马上说道：“今天是父子团圆的大喜日子，哭泣将会冲淡欢乐的气氛，快别哭。”说完，他转身对三个孙儿女们说：“你们快过来，让爷爷抱你们亲一亲。”可三个孙儿女们都不愿意到父王那里去。父王就问为什么？列丹便出来向爷爷说道：

“如意树上掉下的果，  
湖中龙王必喜欢。  
我们虽是您后代，  
却被流放偏僻地。  
在荒无人烟山区里，  
父亲竟把骨肉舍弃，

又把我们施给婆罗门，  
长期替他们当侍者。  
剩饭残羹来充饥，  
破衣褴衫穿身上，  
愚痴无明染全身，  
不敢把晦气传给爷爷您。”

父王听后，马上叫人为三个王孙沐浴净身，去掉身上的晦气，换上新衣。完了，又把婆罗门叫来，给他们赎列丹的五百个金币，赎列白的五百银币，赎列孜玛的五百头大象。三个婆罗门得到那么多的财物后，就十分满意地回去了。他们走后，王子对父王说道：

“我听从父命去服罪，  
到那偏僻恶魔山。  
一路日晒和雨淋，  
风餐露宿受熬煎。  
魔鬼猛兽遍山野，  
阴森恐怖实难忍。  
在那整整十二年，

野果充饥水当饮。  
贪恋世财添烦恼，  
愿众生免遭此痛苦。  
为父王以及臣民们，  
皆能除尽厄运和二障，  
望能将国宝财产全施舍，  
以聚福慧资粮成正果。”

父王听后就说：

“你说之言句句是真谛！  
我曾不明事理错怪你，

听信谗言把你逐出去。  
途中你把物品都施舍，



就连亲生儿女和眼珠，  
施舍干净也毫不顾惜。  
当我听到这许多事迹，  
感人肺腑激我愚蒙醒。  
相比之下‘诸事如意宝’，  
还有什么值得可恋惜？

你的高尚品行已领略，  
我从内心深深钦佩你。  
以往过失请你多宽恕，  
现将所有库存全给你，  
由你任意施舍给众生。”

说完，父王把三个王孙放在马背上，左右两手拉着王子和王媳，步行回宫了。在父王的宫殿门口，以母后为首的众妃子，个个手拿香烛，站在宫门外迎接王子。这时父王慷慨地说道：

“仁慈的智美更登，  
您和‘诸事如意’国宝，  
有缘又回到碧达国。

为此把所有国宝，  
以及臣民和国土，  
全部交给王子吧！”

说完，父王、母后、众妃子，以及宫内所有侍臣，都非常恭敬地把王子夫妇请到正殿，让他们坐在白檀香木宝座上。然后，父王把治国大权正式交给了王子。接着，父王对王子说道：

“亲爱的王子你听着，  
请你接受我嘱托：  
望你挑起治国之重担，  
维护尊严公正来执断；  
严守教规时时弘佛旨，  
严禁不善所造之罪孽；

大力兴建佛殿和经堂，  
虔信三宝勤供诸神菩萨；  
要以仁慈之心平外乱，  
善良温和对待亲、朋、友、贱。  
老父内心之嘱托，  
望儿切记在心间。”

说完，举国上下都为智美更登登基执政而热烈庆祝。

王子智美更登继承父王的业绩，开始治理国政。由于王子德高望重，治国有方，使国家更加兴旺发达。有一天，天王和地祇出现在智美更登跟前，说道：

“无私行善之结果，  
触怒父王被逐废。  
经受种种大恶难，  
终于回归继王位。  
曾为解救众生苦，  
亲生骨肉也施给。  
难忘某月二十二日，  
又挖双眼施他人。  
国库财宝不贪恋，  
再度施舍尽善行。  
善发善提得正果，  
乃是大地一明灯。  
你在东方普陀山，  
将会受身佛弟子，

弘扬佛法度众生。  
你的父王扎巴白，  
再过千万次轮回，  
将受佛子的加持，  
专心一致弘佛法。  
母后根颠桑姆她，  
受身度母之刹土。  
王后门达桑姆她，  
受身森哈国国王，  
成为德吉的转世。  
三位儿女也分别，  
受身天竺之南部；  
兄弟各为一国王，  
小女将在乌仗那，



受身人杂迪儿子。  
大臣达瓦桑布他，  
将在南尼之圣地，  
身为法王贡嘎子。  
在那莲花福田里，  
殊胜智慧来滋润，

长出粗壮之善树，  
盛开五彩之花朵，  
结下丰硕之妙果，  
成为美满之家园。  
但愿我也能受身，  
在您足下当侍从。”

天王和地祇说完，一转眼就不见了。这时在一旁的王后门达桑姆，对国王智美更登说：“那位神仙般的慈祥老人，他是谁，怎么一会儿不见了？”

智美更登对门达桑姆说道：

“桑姆听我慢慢说，  
园中美丽的哈罗花，  
一到秋分要凋谢。  
草上一颗颗露珠，  
一见阳光就干涸。  
天上五色的彩虹，  
不过瞬息便消失。  
父母子女虽满堂，

不过暂时之安乐。  
想到人生本无常，  
内心感到有不安。  
众生轮回来又去，  
来世准备应早做。  
所以我想将国权，  
交给孩儿来继承。”

他们决定把国权交给长子列丹。于是先给他娶了国王格瓦白的女儿。这位公主是空行神母措结的化身。王子成亲后，父王、母后也就放心了。然后父王智美更登和母后门达桑姆，以及大臣达瓦桑布、扎吉、坚增等，都到森格拉山隐居修行了。父王母后走后，王子继承父业，正式执政。

过了五年后，得悉父王、母后都已圆寂，王子兄弟很悲痛。为了纪念父王母后，他们兴建了一千个金佛塔。

吉祥圆满！结尾唱：

【吉祥颂】 ♩ = 60

廿 2 - 3 5 6 5 - 2 6 5 5 6 3 3 2 2 2 3 5 5 5  
迎 请 唯 愿 殊 胜 菩 萨 宝、未 生 的 父 母

1̣ - 6 6 6 - 3 - 5 1̣ 6 5 6 6 5 3 3 3 6. 6 5  
威 出 生， 愿 诸 已 生 者 发 展 皆 吉 祥。

1̣ 6 6 - 3 6 5 - 3 - 2 5 6 1̣. 1̣ 6 6 - 6 5 3 5  
唵 嘛 呢 叭 咪 吽，愿 东 方 金 刚 手 菩 萨



6 - <sup>55</sup>3 3 3 - <sup>v</sup>6 - 6 5 3 5 i 6 - <sup>55</sup>5 3 3 <sup>v</sup>6 <sup>55</sup>5 6 3 .  
吉 样, 愿 佛 教 施 主 富 贵 吉 祥,

2 - <sup>55</sup>3 <sup>v</sup>5 5 5 5 i - 6 - <sup>55</sup>3 <sup>v</sup>5 i 6 - 3 3 3 - ||  
愿 佛 教 久 住 吉 祥。

(赵朴初译词 楚 多译配)

据 1995 年白曲于山南乃东县采风录音。

## 今 世 见 闻

### 曲 一

土 登等演唱  
阿旺洛珠作词  
次仁群宗编曲

1 = F

サ 2 1 | 2 3 5 3 3 2 2 2 | 2 - | 5 3 5 3 2 1 |  
唵 嘛

2 - | 1 - | 2 3 5 3 3 2 2 2 | 2 - ||  
呢 叭 咪 吽。

### 曲 二

1 = F

♩ = 120

$\frac{2}{4}$  5 5 i i 6 5 5 | 6 5 . 5 | 5 5 3 3 1 2 2 1 | 1 0 |  
我 们 雪 域 西 藏 的 历 史 朗 萨 雯 蚌 卓 娃 桑 姆 等,

1 1 6 6 i 6 . | 5 6 5 5 | 3 5 2 3 1 2 2 1 | 1 - ||  
各 朝 传 说 故 事 星 光 灿 灿。



(数白)传说故事无一不是我讲,

往事历史无一不是您来听,

话说今天要讲的传说故事,

不是历代王朝史只讲一些今世的见闻,

多年静观世上热闹事,

亲眼随意所见十八见,

亲耳随意所闻十八闻,

长耳听到的喜讯,

明眼看到的喜事,

承蒙党的富民政策好,

十五(六)大精神来指导,

家乡幸福太阳空中升,

市场繁荣经济大发展,

家家幸福享安乐,

老人长寿安康心情畅,

青年风华正茂朝气旺,

儿童健康成长爱学习,

亲见此情老人心欢喜,

眼见此情老人精神爽,

但有令人厌恶的恶事,

令我老人心痛恶讯,

不得不禀在座诸位听,

喜事结婚摆喜筵,

婚礼洗三和乔迁,

生日欢送办庆典,

本来宾主俱欢颜,

彼此畅谈笑盈盈,

畅饮酒茶欢乐歌,

但在麻将桌子上,

四人五人“争斗”时,

无人说话口沉默,

歌声笑语如烟散,

虽敬酒茶却反感,

请看,请看景象是怎样,

请听,请听沙沙麻将声,

请看,请往麻将赢家脸上看,

乐不可支牙将脱,

夸夸其谈说不完,

请看,请往麻将输家脸上看,

脸色顿变口不语,

旁观者亦在埋怨,

成了如是习性的后果,

不分长幼不分女和男,

不分父母不分亲和友,

不分昼夜如坐自己家,

亲见美好人格如此变坏情,

好友结仇我亲见,

夫妻分离我目睹,

亲见服饰做抵押,

亲见家人成乞丐,

如是见时老人心甚痛,

如是见时老人泪纵横,

还有些人类似此,

唯以三酒度人生,<sup>①</sup>

上午暴饮晚上吐,

自作虚荣骑头驴,

言不由衷说建设,

小到自家大到新西藏,

实际行动如泡沫,

经常醉生梦死少清醒,

请听,一片“干杯”“一口闷”,唱歌嬉闹声,没

完没了的私语反复说,请看,自醉发酒疯,斗

气的火焰,铮铮玻璃瓶做手榴弹,悬在你嘴

他鼻来争斗,

成为如是习性的人,

想的念的唯有酒,

视酒赌博为心肝,

酒吧影厅到处泡,

<sup>①</sup> 本曲于2003年创编于拉萨。



糟蹋践身败坏心，  
上半月流氓娼妓哼摩摩音，  
下半月打针吃药找苦吃，  
如是见时老人心悲伤，  
看着看着泪珠滚，  
世界屋脊咱西藏，  
文化灿烂堪自豪，  
人民聪颖秉性善，  
公认勤劳又奋进，  
是故我等老少诸男女，

若不经常赌博和游戏，  
不嗜毒水烧酒和藏酒，  
老人心中多高兴，  
时间圆轮不停如过客，  
珍惜光阴何其辛，  
自己建设家乡的事，  
深入众心何其喜，  
赞美幸福家乡的评话，  
高尚美德的颂词，  
愿如老人所讲能实现。



## 人物介绍

**次仁群宗**(1928—2003) 女,喇嘛玛呢艺人。据艺人介绍说她们家祖传说唱喇嘛玛呢已有八代人,其中不少人在拉萨很有名气,是喇嘛玛呢流派中的“卫档”一派,在她祖辈中说唱喇嘛玛呢的是祖母当确卓玛、曾祖母益西曲珍、祖母达瓦曲珍、母亲坚阿拉姆、父亲索朗旺扎,还有在拉萨最有影响的就数次仁群宗舅舅尊珠,他是十三世达赖喇嘛土登嘉措时期说唱喇嘛玛呢出了名的十三世达赖喇嘛特别欣赏他的说唱,还给尊珠赠了一幅“文成公主和尼泊尔公主”的唐卡画,这在当时成为人们议论的佳话,尊珠活到近百岁。

次仁群宗在她父辈们的影响下,从小对说唱喇嘛玛呢有极大兴趣,早在8岁时就在父母的管教下,在学藏文的同时,就学唱背记喇嘛玛呢,13岁开始,正式在街头说唱,她在不断的说唱艺术生涯中,非常熟练地说唱各种说唱本,有八大藏戏外,还能说《佛本生》、《吉多拉热巴》、《索巴旺久王子》、《嘎玛王增》、《还魂记》等。她在解放前,主要在八角街松觉热广场说唱,后来又在龙王潭公园等地说唱,特别是每年的藏历四月十五在拉萨卡达瓦节(宗教节日)为人们说唱喇嘛玛呢。

(白 曲)

**贡 嘎**(1921— ) 西藏山南浪卡子县人。祖宗四代为说唱喇嘛玛呢艺人,他本人也就是琼果孜寺庙的僧人。该寺院的僧人大都会说喇嘛玛呢,会演藏戏。

他说唱的喇嘛玛呢说唱本有:八大藏戏,还有《贡嘎让珍》、《洛桑让珍》、《古如曲旺》、《米拉热巴》等。他说唱地点除在山南一带外,还要经常到拉萨来说唱,特别是近两年来,能够比较完整地说唱喇嘛玛呢的就只有他了,特别是在藏历四月十五日的萨卡达瓦节(宗教节日)龙王潭里挂着唐卡为僧俗说唱以上故事。

(白 曲)

**汤东杰布**(1385—1464) 明代著名建筑师、藏戏创始人。明满武十八年(藏历第六饶迥阴木牛年)生于后藏昂仁宗活迦拉孜地方,原名措吉达真。幼时家境贫穷,被迫与家人一同牧羊,兄弟三人,他排行末尾。16岁时汤东杰布的家乡征兵,他的两个兄长不愿从戎,他只好应征。数年后他遵照父亲的旨意,去要卡等地做生意,兜售牦牛尾巴和麝香等土特产品。一次,他在朵卡看见尼香等7人犯法,将被处极刑。汤东杰布见到此情,怜悯之心油然而生,于是不顾一切,大胆上前,将自己的麝香等物献给地方长官,请求宽恕这些人的罪行,终于如愿以偿。可是回到家中,两手空空,遭到了父亲的严厉斥责。从此,汤东杰布削



发为僧，从强定寺住持尼玛森格受沙弥戒，得僧名尊朱桑布。学习期间，他刻苦钻研，博学多思，尤其修习显、密宗佛学，很快得到醒悟，成为有一定造诣的学者和得道者，被众人誉为汤东杰布（意为“千里平原上的国王”）。

公元14世纪初叶，汤东杰布在游说谒佛途中，耳闻目睹并亲身感受到乌斯藏地域辽阔，山高水险，交通却极不发达，给藏族人民的生产和生活带来了很大不便。有一次，他由蔡公堂地方向拉萨过河摆渡的时候，因没有向船夫送礼，竟挨了三记耳光，还落入水中。相传还有一次，他在拉萨河畔见到了一位身挎弓箭的青年人，当下借了那青年的弓箭，弯弓射向对岸，孰不知箭落河中，汤东杰布当即想到，莫不是吾为众人遇河架桥设舟、排忧解难的征兆。有鉴于这些，他不畏辛劳，跋山涉水，先后奔波于贡布、波乌、洛瑜（均为今西藏东部地区）等地，广泛地向众百姓及善男信女们讲明了架桥的意图，赢得了许许多多人的信赖和支持。他们采集了大量铁矿石，请铁匠贡噶·桑杰等人加以冶炼。当消息传至当地宗本那里时，也感动了宗本以及政府官员。在他们的帮助下，筹集了大量钱粮，派出建桥工匠、民工，终于在明宣德五年（1430年）首先建成了曲水铁索桥。

以后，汤东杰布为了募捐集中更多的资金修桥造船补路，邀请了山南琼结县白纳家的7名貌似天仙、能歌善舞的姊妹，共同组成了歌舞演唱队，他亲自教授她们演唱自己创作的作品，把自己设计的各种款式不同的服装，装扮在这些美丽的姑娘身上，外加虎皮袍褂，两人扮猎人，两人扮王子，两人饰仙女，一人敲钹击鼓，随处表演。7姊妹俊俏的容貌，婀娜的舞姿，优美清新的唱腔，令观众们赞叹不已。看到这样精彩的艺术表演，大家惊奇地赞曰：“莫不是‘阿加拉莫’（意为仙女大姐）下凡跳舞了吧！”从此，他的剧团便被人们誉为“仙女七姊妹剧团”。诚如藏文《云乘王子》剧本的作者在《序言》中所云：“昔，我雪域之最盛成就自在汤东杰白（即汤东杰布）赤列尊者，以舞蹈教化俗民，用奇妙之歌音及舞蹈，如伞囊覆盖所有部民，复以圣洁教法，以伟人之传记扭转人心所向，而轨仪殊妙之‘阿佳拉莫’遂发端焉。……”智慧过人、能歌善舞的汤东杰布把演戏化缘得来的钱，作为专用资金，而且积极组织、调集了设计师和冶炼工匠以及大量民工，因地制宜，连年施工。在他一生中，共建造了58座铁索桥。当然，这些铁索桥还十分简陋，其结构是把铁索凌空悬吊在大河两端，上铺木板，构成简单的桥面，其载重量也不大，一次仅可通行两人（传说汤东杰布一生还修了60座木桥和118条渡江船，只是后来由于兵燹战乱，特别是18世纪初叶，蒙古准噶尔部对西藏的侵扰，这些桥梁被全部毁坏）。上述铁索桥的建成，反映了500年前藏族封建奴隶制社会较高的生产技术水平，也显示出了古代藏族劳动人民的聪明智慧。基于汤东杰布对社会的巨大贡献，人们亲切地赞誉他为“铁桥活佛”。

15世纪初叶，汤东杰布在募集资金，解除众百姓交通不便之苦、造福人民与后世的过程中，又完成了佛教跳神（“羌姆”）舞蹈向藏剧的过渡。他还在群众喜闻乐见的白面具藏族艺术形式的基础上，将佛教经典中的传说、民间传说、神话故事等内容融合在一起，创作出



一种具有人物性格和舞蹈、唱腔相结合的表演艺术形式——“喇嘛玛呢”。这种民间说唱艺术既不同于唱民歌，更不同于讲故事，它与角色化的戏剧也不尽一致。其表演形式是通过跳神仪式，由一个僧人挂起绘有神佛的本生画的唐卡，讲演者手持木棍指点着一个个画面，用固定的诵经调演唱故事内容，并结合民间歌舞形式，以吸引群众。同时，汤东杰布还汲取了其他一些藏族歌舞艺术形式，加工提炼，使之适合于表现故事，刻画人物性格的戏曲艺术，逐渐发展成为具有今天规模的蓝面具藏戏。这样，过去那种单一的跳神舞逐渐地戏剧化，表现手段也不断加强，并从宗教仪式中分离出来，形成了藏戏艺术的雏形。因此，藏族人民把汤东杰布尊为藏戏的开同鼻祖。

明天顺八年(藏历第八饶迥木猴年，1464年)，汤东杰布逝世，享年79岁。<sup>①</sup>

汤东杰布一生为西藏交通的开拓、造福人民，为藏戏的创立、发展建立了不朽的功绩。他在广大僧俗百姓的心目中，是一位德高望重的僧人，受到了人民的爱戴和世代代的缅怀。人们用各种形式歌颂他，纪念他。至今在许多藏戏演出场地中间的一张桌子上都供有汤东杰布的塑像或画像，开场戏中有为祭颂他而编演的藏戏故事内容；看戏的观众在捐赠东西以前，首先要在汤东杰布的像前敬献哈达，以示谢恩等等。在汤东杰布的故乡昂仁以及拉孜、萨迦等地的群众，甚至还保留着一种纪念、缅怀其卓越功绩的传统仪式：每逢大家观看藏戏表演时，都要带一些青油和羊毛，将这些礼物送给戏班子，表示用青油、羊毛擦在铁索上，以保存好汤东杰布所建的(早不复存的)铁索桥上，致其不锈，永存于世。这一方面表现了人民群众对汤东杰布的无限崇敬之情；另一方面也说明了铁索桥的兴建与藏戏起源的渊源的历史关系。另外，在西藏的一些寺庙里，也常可看见供着一位白须白眉、神态安详、和蔼可亲、手持八节铁索的汤东杰布画像或塑像。

明万历三十七年(1609年)，在汤东杰布逝世百余年之后，后人居美登切创作的《汤东杰布传记》(原类乌齐木刻本已佚失，现有德格木刻本传世)问世，全书174页，将他奉为珞瑜地区之王，叙述了铁桥师(又称为藏戏的“祖师爷”)汤东杰布神奇奋斗的一生，高度地赞扬了他为藏族人民，为藏族文化事业做出的巨大贡献。

(白 曲)

<sup>①</sup> 《藏汉大辞典》作汤东杰布于公元1509年卒于康区类乌齐地方，终年125岁。



# 附录









附录一：

主要传统曲(书)目一览表

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
青稞种子的来历	仲 鲁	短篇		全 藏	
北斗七星的传说	仲 鲁	短篇		全 藏	
猕猴变人的故事	仲 鲁	短篇		全 藏	
山雀和螭蚱	仲 鲁	短篇	单增才旺	安多县	
神绵羊	仲 鲁	短篇	嘎 多	巴青县	
卓玛麻	仲 鲁	短篇			
红狐狸	仲 鲁	短篇	次仁占堆	申扎县	
王子和乞丐	仲 鲁	短篇		林芝波密	
旭日王的放马儿	仲 鲁	短篇		林芝波密松宗	
凯旋王	仲 鲁	短篇		林芝波密	
山神的马夫和牧羊姑娘	仲 鲁	短篇	土 布 田	那曲嘉黎县	
东布、王仪	仲 鲁	短篇	阿 加	那曲安多县	
热巴坚	仲 鲁	短篇			
邬德平和	仲 鲁	短篇			
斯玛梅	仲 鲁	中篇	白 玛	那曲地区	
金项王子	仲 鲁	中篇	扎西才旺	那曲聂荣县	
和银圈公主					



(续表一)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
王子失而复得	仲 鲁	短篇	阿 加	那曲安多县	
斯欠·波格	仲 鲁	中篇	昂 堆	那曲镇	
旦木祖	仲 鲁	中篇			
上方的晒日嘎和 下方的晒日玛	仲 鲁	长篇	巴 青 县		
罗古尔达和梅朵 古措	仲 鲁	短篇	扎西才旺	那曲聂荣县	
宰相嘎东赞	仲 鲁	短篇	次仁久美	巴青县	
圣女玉木措邬莫	仲 鲁	短篇	次仁尼玛	那曲镇	
王子斯赤旺谬	仲 鲁	短篇	本 央	安多县	
拉迭部和托迭部	仲 鲁	中篇	扎西才旺	那曲聂荣县	
阿美康康璐果	仲 鲁	短篇	本 央	那曲安多县	
不偷不谎的马夫	仲 鲁	短篇	本 央	那曲安多县	
小鸭子弟兄仨	仲 鲁	短篇	吉 布 吉	安多县	
金城公主	仲 鲁	短篇		全 藏	
才崩与毗卢遮那	仲 鲁	短篇		全 藏	
吐弥·桑布扎	仲 鲁	短篇	单增才旺	全 藏	
噶尔·东赞臣	仲 鲁	中篇	格 多	全 藏	
莲花生的故事	仲 鲁	短篇		全 藏	
米拉日巴的故事	仲 鲁	短篇	次仁占堆	全 藏	
哲杰加嘎尔巴扎 的故事	仲 鲁	短篇		全 藏	
医圣宇妥云丹贡 布的故事	仲 鲁	中篇		全 藏	



(续表二)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
汤东杰布的传说	仲 鲁	中篇		全 藏	
阿旦王	仲 鲁	中篇		全 藏	
王子和放羊女	仲 鲁	中篇		全 藏	
金童子和香香嘎拉姑娘	仲 鲁	短篇	丹 增	拉 萨	
青年微德和少女萨措玛	仲 鲁	短篇	江 白	拉 萨	
少年俄力崩和姑娘次玛米	仲 鲁	短篇	益西旺姆	拉 萨	
美丽的嘎玛韦色姑娘	仲 鲁	中篇	丹 增	拉 萨	
朗孜·罗珠罗系	仲 鲁	短篇	央 金	堆龙德庆县	
晃脑袋的蠢人和梵天小姐	仲 鲁	短篇	江登白久	拉 萨	
放牛娃登巴则	仲 鲁	短篇	达娃扎西	拉 萨	
姑娘卓朵措姆	仲 鲁	短篇	益西卓增	拉 萨	
姑娘胡姆宗巴	仲 鲁	短篇	丹 增	拉 萨	
奇怪的王后	仲 鲁	短篇	达 珍	林周县	
姑娘普珍	仲 鲁	短篇	益西卓增	拉 萨	
魔鬼达力布司	仲 鲁	短篇	西 罗	尼木县	
公牛怀孕	仲 鲁	短篇	格 龙	林周县	
说唱大哥	仲 鲁	短篇	达娃扎西	拉 萨	
小原因造成大事	仲 鲁	短篇	曲旺丹增	尼木县	
姑娘和野人	仲 鲁	短篇	达娃扎西	拉 萨	
帕普活佛	仲 鲁	短篇	坚 参	尼木县	



(续表三)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
会吐珍珠的人	仲 鲁	短篇	桑达多吉	拉 萨	
老鼠给猫系铃	仲 鲁	短篇	达瓦次仁	拉 萨	
铁匠明珠托央	仲 鲁	短篇	尼玛彭多	日喀则城关镇	
马夫次旦	仲 鲁	短篇	尼玛彭多	日喀则城关镇	
喇嘛唐白和白宗姑娘	仲 鲁	短篇	冈 卓	贡嘎县	
布芝姑娘	仲 鲁	短篇	平措普芝	日喀则地区	
国王岭色曲结和田 妃子梅多玲孜	仲 鲁	短篇	玉 珍	日喀则地区	
罗珠罗桑和次仁 吉姆	仲 鲁	短篇	尼玛彭多	日喀则地区	
贡塘拉姆女神的 传说	仲 鲁	短篇	卓 拉	拉孜县、拉萨	
泽林·尼玛贡觉	仲 鲁	短篇	尼 乔	日喀则地区	
青年阿美曲穷	仲 鲁	短篇	尼玛彭多	日喀则地区	
宇白扎西和夏嘎 曲宗	仲 鲁	短篇	尼 玛	日喀则拉孜县	
黑面王子	仲 鲁	中篇	益西卓增	拉萨地区	
公主的珍珠鞋	仲 鲁	短篇	旺 青	山南贡嘎县	
钻石姑娘	仲 鲁	短篇	益西卓增	拉萨地区	
措珠丹琼	仲 鲁	短篇	玉 珍	拉萨地区	
央金拉姆	仲 鲁	短篇	益西卓增	拉萨地区	
橘子姑娘	仲 鲁	短篇	尼玛彭多	日喀则地区	
敏笛林神鸟	仲 鲁	短篇	平措普赤	日喀则地区	
王子达尼次仁	仲 鲁	中篇	顿珠扎西	山南贡嘎县	



(续表四)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
星光美女	仲 鲁	短篇	巴 桑	拉萨地区	
绵羊姑娘和山羊姑娘	仲 鲁	中篇	贡桑坚村	拉萨地区	
白塔山的传说	仲 鲁	短篇	旺青次仁	拉萨地区	
黑百鸟巢的故事	仲 鲁	中篇	益西旺姆	拉萨地区	
阿卓日玛姑娘	仲 鲁	短篇	土 登	拉萨地区	
香香格拉	仲 鲁	中篇	赤 来	拉萨地区	
养儿乌列特	仲 鲁	中篇	益西旺姆	拉萨地区	
报 恩	仲 鲁	短篇	贡 杰	拉萨地区	
大胆王子	仲 鲁	短篇	乌 金	拉萨地区	
钢萨阿旦王	仲 鲁	短篇		拉萨地区	
木岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	65 小时
隆生史(上、下册)	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	25 小时
雪山水晶宫	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	42 小时
天岭占卜九藏	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	10 万字
霍其巴山羊宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	25 小时
门岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	90 小时
松岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	1982 年出版
丹玛青稞宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
打击土地神宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
野兽敌宗	仲 鲁	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
东斯门马宗	仲 鲁	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	



(续表五)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
西宁马宗	仲 鲁	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
木雅金子宗	仲 鲁	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
魔 章	仲 鲁	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	30 小时
云乘王子	仲 鲁	短篇	匈顿·多 吉坚参	由梵剧《龙喜记》译藏	
绛岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	75 小时
索波马宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	57 小时
汉与岭	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	30 小时
象雄珍珠宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	
奇乳珊瑚宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	25 盘磁带
大食财宝	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	12 盘磁带
霍尔岭大战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	40 盘磁带
阿扎玛瑙宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	8 盘磁带
乌斯茶宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	7 盘磁带
梅岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	90 小时
奇林武器宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	16 盘磁带
门岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	47 个小时
塔岭之战	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	95 个小时
扭喀树宗	格萨尔仲	长篇	扎巴老人	藏北、东、西	26 盘磁带
欣喀药物宗	格萨尔仲	长篇	玉 梅	藏北、东、西	123 盘磁带
曲拉生铁宗	格萨尔仲	长篇	玉 梅	藏北、东、西	36 盘磁带
郭喀药宗	格萨尔仲	长篇	玉 梅	藏北、东、西	23 盘磁带



(续表六)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
隆生史	格萨尔仲	长篇	玉 梅	藏北、东、西	8 盘磁带
绒 岭	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	15 盘磁带
木如鹏宗	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	30 盘磁带
鹏岭之战	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	29 盘磁带
派岭铁宗	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	26 盘磁带
米怒绸缎宗	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	51 盘磁带
岭国形成史	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	39 盘磁带
野兽敌宗	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	33 盘磁带
郭 岭	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	22 盘磁带
阿赛铠甲宗	格萨尔仲	长篇	次旺居美	藏北、东、西	21 盘磁带
外霍山羊宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	16 盘磁带
罗刹阿赛珍宝宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	19 盘磁带
色绒铁宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	26 盘磁带
米努绸缎宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	36 盘磁带
水晶岩牛奶宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	7 盘磁带
百波绵羊宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	34 盘磁带
奇岭米砂宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	38 盘磁带
丹玛青稞宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	4 盘磁带
印度药宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	18 盘磁带
甲昂巴盔甲宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	30 盘磁带
印度佛法宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	24 盘磁带



(续表七)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
噶德鹏宗	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	14 盘磁带
梵汉魔女尸	格萨尔仲	长篇	勇 珠	藏北、东、西	27 盘磁带
罗刹肉宗	格萨尔仲	长篇	桑 珠	藏北、东、西	49 盘磁带
奇岭铁宗	格萨尔仲	长篇	桑 珠	藏北、东、西	68 盘磁带
汉岭日月争辉	格萨尔仲	长篇	桑 珠	藏北、东、西	46 盘磁带
吉岭药宗	格萨尔仲	长篇	桑 珠	藏北、东、西	45 盘磁带
百热山羊宗	格萨尔仲	长篇	桑 珠	藏北、东、西	60 盘磁带
色拉玉宗	格萨尔仲	长篇	曲 扎	藏北、东、西	54 盘磁带
毛奶牛宗	格萨尔仲	长篇	曲 扎	藏北、东、西	56 盘磁带
襄岭金字宗	格萨尔仲	长篇	曲 扎	藏北、东、西	41 盘磁带
奇乳珊瑚宗	格萨尔仲	长篇	阿 尔 达	藏北、东、西	24 盘磁带
昂巴铠甲宗	格萨尔仲	长篇	阿 尔 达	藏北、东、西	28 盘磁带
阿若金子宗	格萨尔仲	长篇	鲁 珠	藏北、东、西	27 盘磁带
汉地茶宗	格萨尔仲	长篇	鲁 珠	藏北、东、西	18 盘磁带
迪 嘎	格萨尔仲	长篇	鲁 珠	藏北、东、西	1987 年出版
卡洛金子宗	格萨尔仲	长篇	鲁 珠	藏北、东、西	1988 年出版
姜国父子传	格萨尔仲	长篇	旦珍才让	藏北、东、西	1988 年出版
霍岭之战(上下)	格萨尔仲	长篇	其美多吉	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1980 年出版
英雄降生	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	
仙界遗使	格萨尔仲	长篇	土登尼玛	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年四川出版



(续表八)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
天岭之部	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年甘肃出版
仙界占十九藏	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1984 年北京出版
玛变扎石窟	格萨尔仲	长篇	珠才却	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1992 年青海出版
赛马登位	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1980 年四川出版
赛子称王	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年西藏出版
世界公桑	格萨尔仲	长篇	贡却才旦	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年甘肃出版
降伏妖魔	格萨尔仲	长篇	贡却才旦	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年甘肃出版
辛巴和旦马	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年四川出版
幸丹内证	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1984 年甘肃出版
绛岭之战	格萨尔仲	长篇	其美多吉	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年西藏出版
姜国王子	格萨尔仲	长篇	拉巴次仁	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1980 年西藏出版
达色施财	格萨尔仲	长篇	其美多吉	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1980 年西藏出版
征服犬食	格萨尔仲	长篇	贡却次旦	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1979 年甘肃出版
汉 岭	格萨尔仲	长篇	阿 图	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年云南出版
歇日珊瑚国	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1983 年青海出版
征服卡契松石国	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1979 年西藏出版
香乡药物城	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1984 年甘肃出版



(续表九)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
木岭之战	格萨尔仲	长篇	才 多	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年西藏出版
征服象雄珍珠国	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年西藏出版
突厥兵器国	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1984 年甘肃出版
取阿里金窟	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年四川出版
征服雪山水晶国	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年四川出版
甲岭之战	格萨尔仲	长篇	更 登	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1983 年西藏出版
梅岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1982 年西藏出版
松岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1981 年西藏出版
梅岭金国	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1983 年青海出版
察瓦箭宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1992 年西藏出版
地狱救妻	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	1983 年青海出版
地狱救母	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	1983 年四川出版
魔 章	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
木古骡宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
岭与地狱	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
卡容金子宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
亭岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本



(续表十)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
司 钦	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
格萨尔内外密传	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	油印本
地噶尔(上中下)	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
甲尔岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
噶岭之战	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
汉地盗甲宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
甲木绒青稞宗	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
昂岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
丹玛青稞宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
绛门之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
东斯玛马宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
东魔长角鹿	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
色日阿宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
色 锦	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
亭迟药物宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
怒 岭	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手 写
阿 岭	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手 写



(续表十一)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
梦 岭	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
绛楚玛波	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
拉 堆	格萨尔仲	长篇	多吉才郎	藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
珠推玛	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
伯 如	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
诺布占堆	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
羌岭之战	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
辛丹二虎之争	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
朗如金子宗	格萨尔仲	长篇		藏东西北、四川、甘肃、青海等	手抄本
格萨尔王传	格萨尔仲	长篇		藏文译蒙文本	1700 年
十方之王格萨尔汗的故事	格萨尔仲	长篇		木刻蒙文七章本在北京刊刻	1716 年
三宝化现征服敌手之世界,格萨尔传记——攻占西宁马宗及阿色盔甲宗	格萨尔仲	短篇	索南旺杰	举昌寺济仲	1887 年
格萨尔法令之部	格萨尔仲	短篇	喇嘛钦则布旺	由热振寺寺主转抄	1935 年
米庞愿文	格萨尔仲	短篇	米庞坚白诺	共计 7 篇	1859 年至 1905 年
世界格萨尔大王传说——门岭大战之部	格萨尔仲	短篇	布拉诺布	觉地首领	1871 年
门岭之战之部	格萨尔仲	短篇	玛 尼	萨迦派大教主	1884 年



(续表十二)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
岭国雄狮大王征服敌手如意宝击败洛地木尺王传记之部			管家贡嘎才仁抄经师南木杰	拉纳玛底、拉介苏里雅校订	1891 年
岭地格萨尔王传奇大海之霍岭之战之部——勇士意乐嘉宴	格萨尔仲	短篇	劳弗尔藏本	通过达斯从扎什伦布寺藏经楼获得	19 世纪末
格萨尔王本事	格萨尔仲	短篇	弗兰克藏本	从藏西北搜得藏文本《格萨尔王传》	1902 年
格萨尔传	格萨尔仲	短篇	亚历山大达维德尼丽藏本	从青海说唱人记录译成法文出版	1931 年
丹玛布阵之部色	格萨尔仲	短篇	罗列赫藏本	安多华热地区一僧人写成	1942 年
木土司本西藏的格萨尔	格萨尔仲	短篇		在巴黎出版	1956 年
西藏史诗与说唱艺人的研究	格萨尔仲	短篇	石泰安	在巴黎出版	1959 年
格萨尔王传研室	格萨尔仲	短篇	石泰安	在巴黎出版	1960 年
霍岭之战(上)	格萨尔仲	短篇		青海以汉、藏文出版	1962 年
文成公主	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗	全藏	
朗萨姑娘	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
顿月顿珠	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
卓瓦桑姆	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
苏吉尼玛	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		



(续表十三)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	传承者	流布地区	备 注
赤美贡登	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
诺桑王子	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
嘎玛旺增还魂记	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
于颈鸟的故事	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
索巴旺久王子	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
古如曲旺王子	喇嘛玛呢	中篇	次仁群宗		
古如曲旺玛	喇嘛玛呢	中篇	贡嘎		
卓瓦桑姆	喇嘛玛呢	中篇	贡嘎		

说明:1. 格萨尔仲中的故事取自《贤者喜宴》、《红史》、《汉藏史集》、《本教源》、《西藏王臣记》、《五部遗教》、《宗喀巴大师传》、《君民宗族源流》等典籍。

2. 各地出版社均为各地民族出版社。



## 附录二:

### 新编历史题材曲(书)目表

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	编 者	出版、发表情况	备 注
折嘎桑白顿珠	折 嘎	短篇	洛桑多吉	拉萨市城区业余宣传队	1960 年
卡契玉宗	格萨尔仲			印数 1 万 5 千册	1979 年 8 月出版
达岭之战	格萨尔仲	长篇		其美多吉责编	1979 年 9 月出版
霍岭之战(上册)	格萨尔仲	长篇		其美多吉责编	1980 年 5 月出版
达色施财	格萨尔仲	长篇		其美多吉责编	1980 年 6 月出版
霍岭之战(下册)	格萨尔仲	长篇		其美多吉责编	1980 年 12 月出版
门岭之战	格萨尔仲	长篇		扎巴演唱、拉巴次仁编	1980 年 12 月出版
赛马称王	格萨尔仲			印数 1 万 5 千册	1981 年 7 月出版
吉岭药宗	格萨尔仲	中篇	桑 珠	阿旺白措记录	45 盘磁带
百热山羊宗	格萨尔仲	长篇	桑 珠	强巴白宗记录	60 盘磁带
欣喀药物宗	格萨尔仲	短篇	玉 梅	次旺记录	23 盘磁带
汉地茶宗	格萨尔仲	短篇	罗 珠	索朗多吉记录	18 盘磁带
英雄隆生史	格萨尔仲		玉 梅	阿丹记录	8 盘小磁带
梅岭之战	格萨尔仲	长篇	玉 梅	强巴旺久记录	21 盘大磁带、 38 盘小磁带
木岭之战	格萨尔仲	中篇	扎 巴	旺堆记录	26 盘大磁带



(续表一)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	编 者	出版、发表情况	备 注
降生史(上册)	格萨尔仲	长篇	扎 巴	西藏大学格萨尔研究室整理,民族出版社出版	
雪山水晶宫	格萨尔仲	中篇		索白记录整理	17 盘大磁带
天岭占卜九藏	格萨尔仲		扎 巴	西藏大学格萨尔研究室整理,民族出版社出版	
汉与岭	格萨尔仲		扎 巴	阿旺顿珠记录	
底噶尔(上中册)	格萨尔仲			卡泽扎巴、阿旺顿珠记录整理	
东魔长角鹿	格萨尔仲	短篇		洛丹记录	6 万字
仙界占卜九藏	格萨尔仲	短篇	扎 巴	贡德责编	1985 年 5 月出版
桑白顿珠	折 嘎		索朗次仁	拉萨市歌舞团	1985 年
民间谚语	双人折嘎		克 珠	山南文工团	1985 年
辛丹二虎之争	双人折嘎				1985 年 10 月
米努绸缎宗	双人折嘎			西藏人民出版社出版	1986 年
松岭之战	双人折嘎			西藏大学格萨尔研究室整理,民族出版社出版	1987 年 7 月出版
迪 嘎	双人折嘎			西藏人民出版社出版	1987 年
卡洛金子宗	双人折嘎			西藏人民出版社出版	1988 年
都巴七兄弟	双人折嘎			西藏人民出版社出版	1988 年
除石(上、中下)	双人折嘎			西藏人民出版社出版	1988 年
朗萨姑娘	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年



(续表二)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	编 者	出版、发表情况	备 注
卓娃桑姆	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年
文成公主	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年
苏吉尼玛	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年
白玛文巴	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年
诺桑法王	喇嘛玛呢	中篇	洛桑多吉	藏剧团藏汉文艺工作者整理	1962 年
折 嘎	折 嘎	短篇		拉萨市东城区业余宣传队	1962 年
开天辟地头一回	折 嘎	短篇	索朗旺杰		1964 年
贺 喜	折 嘎	短篇	索朗次仁	拉萨市歌舞团	1982 年
物交会的喜悦	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1982 年
到山南参观	折 嘎	短篇	赤 来	江孜县宣传队	1982 年
一个正好	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
语言美	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
东风车与交通条例	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
笑	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
亲 人	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
男女平等	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
第一课	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
今日西藏	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年
远方的贵客吉祥如意	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1983 年



(续表三)

曲(书)目名称	所属曲种	篇幅	编 者	出版、发表情况	备 注
吉祥如意	折 嘎	短篇		昌都县文工队	1984 年
颂西藏	折 嘎	短篇		波密县文工队	1984 年
吉祥如意	折 嘎	短篇		昌都县文工队	1986 年
后悔与前途风	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1986 年
历史大海里的一滴水	折 嘎	短篇	克 珠	山南文工团	1986 年
宗巴赞帽	格萨尔仲	短篇	土 登	拉萨市歌舞团	1988 年
新时代拉萨	折 嘎	短篇	平措扎西	拉萨市曲艺队	1991 年
门岭之战	格萨尔仲	短篇	达 瓦	拉萨市曲艺队	1981 年
今世是闻	喇嘛玛呢	短篇		拉萨市曲艺队	2002 年



## 后 记

《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑部,在自治区文化厅的领导下,由西藏民族艺术研究所承担编纂。本卷自承担编纂任务,经过九年多的努力工作,并通过中国曲艺音乐集成总编委会初审、复审,最终于2004年11月完成终审。

由于西藏的种种特殊情况,编辑部专职工作人员始终由一人承担。西藏地县未设置编纂机构,民族曲艺艺术文献和史、志、论等方面的基础资料空白,从抢救、普查开始到本卷编纂的曲种名称、归属,录音资料,图片资料等工作完全白手起家。在自治区文化厅和区民族艺术研究所领导的关心下,我们深入西藏的拉萨、山南、日喀则、那里、阿里等地市所辖65个县,100多个区、乡,城镇、寺庙,行程36000多公里走访调查艺人280多人次,搜集原始资料120万字,录音资料100多小时。

在编纂过程中,得到了雪康·塔杰、刘志群、索朗次仁、共确次仁、德庆卓嘎、桑达多吉等专家学者的指导和帮助。各地区文化局,拉萨市曲艺队及中国民族语文翻译中心,北京民族出版社也给予我们工作的热情支持和协助。还有部分西藏文艺界、教育界退休同志对本卷工作给予了大力协助,在此一并表示衷心的感谢。

文化部民族民间文艺发展中心的领导对我们工作给予更多的关心、支持,中国曲艺音乐集成总编辑部始终对我们的工作进行了具体的指导、帮助,所有这些都是本卷得以编成的重要因素,对此我们表示衷心的感谢!

我们感谢特约编审田联韬、胡坦、戴宏森、樊祖荫、嘉雍群培等同志审阅稿件中提出的宝贵意见,也感谢民族民间文艺发展中心李松、王静、邱邑洪等同志在百忙之中给予我们的关怀。

我们深切怀念曾为我们的工作给予支持和关心、但未能见到本卷出版而谢世的马阿鲁同志和民间艺人扎巴老人及次仁群宗。

由于编辑水平有限,一定还有不少缺点和错误,敬请专家,读者批评指正。

《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑部

2005年5月



[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名= 中国曲艺音乐集成      西藏卷

作者= 《中国曲艺音乐集成》全国编辑委员会， 《中国曲艺音乐集成·西藏卷》编辑委员会编

页数= 9 6 1

出版社= 北京市：中国 I S B N 中心

出版日期= 2 0 0 7 . 0 6

S S 号= 1 2 5 2 6 2 2 7

D X 号= 0 0 0 0 0 7 5 7 5 7 2 2

U R L = h t t p : / / b o o k . s z d n e t . o r g . c n / b o o k D e t a i l . j s  
p ? d x N u m b e r = 0 0 0 0 0 7 5 7 5 7 2 2 & d = B 8 3 7 4 3 B 5 F 7 5 D 4 2 8 4 2  
C E C E 1 8 6 0 A 6 9 0 9 E 5



封面	
书名	
版权	
前言	
目录	
	综述
	曲种音乐
	仲鲁
	概述
	基本唱腔
	选段
	古尔鲁
	概述
	基本唱腔
	选段
	人物介绍
	百
	概述
	唱段
	折嘎
	概述
	基本唱腔
	选段
	夏
	概述
	唱段
	格萨尔仲
	概述
	基本唱腔
	选段
	人物介绍
	喇嘛玛呢
	概述
	基本唱腔
	选段
	人物介绍
附录	
	一、主要传统曲（书）目一览表
	二、新编历史题材曲（书）目表
后记	